
मनोनुशासनम्

स्वर्गीय छोटूलाल सेठिया की स्मृति में उनकी भ्रमपत्नी
श्रीमती मणीदेवी सेठिया के आर्थिक सौजन्य से

- मूल्य छठ रूपय
प्रथम संस्करण १९७०
प्रकाशक कमलका अनुबोधी
प्रकाशक आश साहित्य सभ
धुम् (राजस्माल)
मुद्रण स्याम प्रिंटिंग लिमिटेड ३२

भूमिका

आत्मा का सिद्धान्त स्थिर हुआ तब उसके विकास की दृष्टि भी प्राप्त हुई । विकास के साधनों का अन्वेषण किया गया । एक शब्द में उसे मोक्ष-मार्ग या योग कहा गया ।

मोक्ष-मार्ग या योग कोई पारलौकिक ही नहीं है । वर्तमान जीवन में भी जितनी शान्ति, जितना आनन्द और जितना चैतन्य स्फुरित होता है वह सब मोक्ष है । आचार्य उमास्वाति के अनुसार—“जिसने अहंकार और वासनाओं पर विजय प्राप्त कर ली, मन, वाणी और शरीर के विकारों को धो डाला, जिनकी आशा निवृत्त हो चुकी, उन सुविहित आत्माओं के लिए यही मोक्ष है ।”

आत्मा की सहजता ही मोक्ष है । वह पूर्ण होती है तो मोक्ष पूर्ण होता है, वह अपूर्ण होती है तो मोक्ष अपूर्ण होता है । वर्तमान जीवन में मोक्ष नहीं होता, वह अगले जीवन में ही होता है—ऐसा नहीं होता ।

इन्द्रिय और मन का वशीकरण ही मोक्ष मार्ग है । वह अनुशासन से प्राप्त होता है । बल-प्रयोग से वे वशवर्ती नहीं किए जा सकते । हठ से उन्हें नियंत्रित करने का यत्न करने पर वे कुण्ठित बन जाते हैं । उनकी शक्ति विकसित तभी हो सकती है जब वे प्रशिक्षण के द्वारा अनुशासित

१. प्रश्नरत्न २३० .

निजितमदमदनाना वाक्कायमनोविकाररहितानाम् ।

विनिवृत्तपराशानामिहैव मोक्ष सुविहितानाम् ॥

स्वर्गीय छोटूलाल सेठिया की स्मृति में उनकी धर्मपत्नी
धोमती मणीदेवी सेठिया के आशिर सीजन्य से

- मूल्य छह रुपये
प्रथम संस्करण १९७०
प्रकाशक कमलेश बलुवेंदी
प्रबन्धक, आदम साहित्य सभ
चूरु (राजस्थान)
मुद्रक रूपाम प्रिंटेर्स, दिल्ली ३२

भूमिका

आत्मा का सिद्धान्त स्थिर हुआ तब उसके विकास की दृष्टि भी प्राप्त हुई । विकास के साधनों का अन्वेषण किया गया । एक शब्द में उसे मोक्ष-मार्ग या योग कहा गया ।

मोक्ष-मार्ग या योग कोई पारलौकिक ही नहीं है । वर्तमान जीवन में भी जितनी शान्ति, जितना आनन्द और जितना चैतन्य स्फुरित होता है वह सब मोक्ष है । आचार्य उमास्वाति के अनुसार—“जिसने अहंकार और वासनाओं पर विजय प्राप्त कर ली, मन, वाणी और शरीर के विकारों को धो डाला, जिनकी आशा निवृत्त हो चुकी, उन सुविहित आत्माओं के लिए यही मोक्ष है ।”

आत्मा की सहजता ही मोक्ष है । वह पूर्ण होती है तो मोक्ष पूर्ण होता है, वह अपूर्ण होती है तो मोक्ष अपूर्ण होता है । वर्तमान जीवन में मोक्ष नहीं होता, वह अगले जीवन में ही होता है—ऐसा नहीं होता ।

इन्द्रिय और मन का बंधीकरण ही मोक्ष मार्ग है । वह अनुशासन से प्राप्त होता है । बल-प्रयोग से वे बंधवर्ती नहीं किए जा सकते । हठ से उन्हें नियंत्रित करने का यत्न करने पर वे कुण्ठित बन जाते हैं । उनकी शक्ति विकसित तभी हो सकती है जब वे प्रशिक्षण के द्वारा अनुशासित

१. प्रश्नमरति २३०

निजितमदमदनाना वाक्कायमनोविकाररहितानाम् ।

विनिवृत्तपराशानामिहैव मोक्ष सुविहितानाम् ॥

किए जाए ।

स्वाध्याय और ध्यान उनसे प्रशिक्षण के प्रमुख साधन हैं । स्वाध्याय इस युग का प्रधान तत्त्व है और ध्यान विलुप्त तत्त्व । स्वाध्याय भी जितना बुद्धि को विकसित करने का है उतना मन को अनुशासित करने का नहीं है ।

अणु-अस्त्रों के इस युग में मानसिक सतुलन बहुत ही अपेक्षित है । आज कुछेक व्यक्तियों का थोड़ा-सा मानसिक असतुलन बहुत बड़े अनिष्ट का निमित्त बन सकता है ।

मानसिक सतुलन के अभाव में व्यक्ति का जीवन द्रुमर बन जाता है । सब सयोगों में भी एक विचित्र खालीपन की अनुभूति होती है । अनेक व्यक्ति पूछते हैं—शान्ति कैसे मिले ? मन स्थिर कैसे हो ? मैं उन्हें यथोचित समाधान देता । ये प्रश्न कुछेक व्यक्तियों के ही नहीं हैं । ये व्यापक प्रश्न हैं । इसलिए इनका समाधान भी व्यापक स्तर पर होना चाहिए ।

मनोनुशासन के निर्माण का यही प्रयोजन है । प्राचीन भाषा में जो योग है उसकी एक रेखा आज की भाषा में मनोविज्ञान है । मानसिक विकास दोनों में अपेक्षित है । मन को केंद्रित किए बिना उसका विकास नहीं हो सकता । योगशास्त्र मानसिक विकास को अतीन्द्रिय ज्ञान की भूमिका तक ले जाते हैं । बुद्धि और मन से परे जो चेतना है वही वस्तुतः अध्यात्म है । वहाँ पहुँचने पर ही व्यक्ति को सहजानन्द की अनुभूति होती है । वह स्थिति मानसिक विकास के बाद ही प्राप्त होती है ।

मन को अनुशासित करना जितना एक जैन के लिए उपयोगी है उतना ही एक अजैन के लिए भी उपयोगी है । यह मनुष्य मात्र के लिए उपयोगी है । यह अणुव्रत-आन्वोलन की भाँति सबके लिए है । अध्यात्म अमुक अमुक के लिए नहीं किन्तु प्रत्येक आत्मा के लिए है ।

मनुष्य में अनन्त शक्ति अनन्त आनन्द और अनन्त शैतन्य होता है । किन्तु मन को अनुशासित करने का मार्ग नहीं जानता इसलिए वह अपने आपको कभी निबल कभी दुःखी और कभी अज्ञानी अनुभव करता है ।

इसी अवस्था को मैं धनवान् की गरीबी कहता हूँ ।

आज का युग नवजागरण का युग है । सबका जागरण हो रहा है, तब मन भी जागृत होना चाहिए । सब जाग जाए और मन सो जाए— यह वाछनीय नहीं है । वाछनीय यह है कि जागरण से पूर्व मन जग जाए ।

सहज अनुशासित मन ही जागृत मन है । आज के मानव को उसकी प्रक्रिया की अपेक्षा है । उसी प्रक्रिया का दिग्दर्शन 'मनोनुशासनम्' में कराया गया है । इसकी भाषा मैंने संस्कृत इसलिए रखी कि संस्कृत में थोड़े में जितना अधिक कहा जा सकता है उतना दूसरी भाषा में कहना कठिन है । इसकी सूत्रबद्ध शैली के पीछे भी यही संक्षेपीकरण का दृष्टिकोण रहा है ।

मुनि नथमलजी ने इसकी विस्तृत व्याख्या लिखकर तथा इसे अपनी अनुभूति से आप्लावित कर बाल, युवा और वृद्ध—सब लोगों के लिए अधिक उपयोगी बना दिया है । वृहद् व्याख्या के बिना केवल सूत्र इतने जनोपयोगी नहीं हो सकते थे । मेरी प्रेरणा को उन्होंने मूर्त रूप दिया है । योग में उनकी सहज गति है । ज्ञान के अभ्यासी होने के कारण उनकी भाषा में वेधकता है । दर्शन के अभ्यासी होने के कारण दार्शनिक तत्त्वों को भी उन्होंने सहजगम्य बनाने का प्रयत्न किया है । व्याख्या सहित 'मनोनुशासनम्' योग में रुचि रखने वाले लोगों के हाथों में प्रस्तुत है । हमारे धर्म-संघ में तो इसका अधिक उपयोग होगा ही पर प्रत्येक जिज्ञासु मनुष्य इससे लाभान्वित होगा ।

अणुव्रतनगर

मोतीबाग

रायपुर (म० प्र०)

२१ जुलाई, १९७०

— आचार्य तुलसी

आमुख

प्रत्येक धर्म का अपना स्वतंत्र साध्य होता है और उसकी सिद्धि के लिए उसी के अनुकूल साधना-पद्धति होती है। महर्षि पतञ्जलि ने सांख्यदर्शन की साधना-पद्धति को व्यवस्थित रूप दिया और योग नाम से एक स्वतंत्र साधना-पद्धति विकसित हो गई। अब हर साधना-पद्धति योग नाम से अभिहित होती है। योग स्वयंसिद्ध नाम है। दूसरे धर्मों की साधना-पद्धति की जैन योग, बौद्ध योग—इस प्रकार पहचान की जाती है। किन्तु जैनो और बौद्धो की साधना-पद्धति की स्वतंत्र सज्ञा है। जैनो की साधना-पद्धति को मोक्षमार्ग और बौद्धो की साधना-पद्धति को विशुद्धिमार्ग कहा जाता है।

उपनिषद्-साहित्य में षडङ्ग योग का उल्लेख मिलता है^१—प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, तर्क और समाधि।

पातञ्जल योगदर्शन में अष्टाङ्ग योग का उल्लेख है^२—यम, नियम,

१ मैत्रायणी उपनिषद् ६।१८

प्राणायाम प्रत्याहारो ध्यान धारणा तर्क समाधि : षडङ्ग इत्युच्यते योगः।

२ पातञ्जल योग-दर्शन २।२६

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि।

आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि ।

बौद्ध साधना-पद्धति में आर्य अष्टाङ्गिक भाग का उल्लेख है^१—
सम्यग्दृष्टि सम्यक्संस्कल्प सम्यग्वाणी सम्यककर्म सम्यग्आजीविता,
सम्यग्बुध्यायाम सम्यकस्मृति और सम्यकसमाधि ।

मोक्षमार्ग चतुरंग है^२—ज्ञान दशन चरित्र और तप ।

ज्ञान से सत्य ज्ञात होता है । दशन से वह स्थिर होता है । चरित्र से असत्य का सम्पर्क विच्छिन्न होता है और तप से असत्य के सचित सस्वार क्षीण होते हैं । चारों के समवाय से आत्मा असत्य से विच्छिन्न होकर अपने सत्य स्वरूप में प्रतिष्ठित हो जाती है ।

साधना की समग्र पद्धति जिस मन्दिर की परिष्कार करती है उसका देवता है मन । उसकी सिद्धि सबकी सिद्धि और उसकी असिद्धि सबकी असिद्धि होती है

केशी स्वामी ने गौतम से पूछा—तुम शत्रुओं पर विजय कैसे प्राप्त करते हो ?

गौतम ने कहा—भते ! मैं एक पर विजय प्राप्त करता हूँ । उससे चार स्वयं विजित हो जाते हैं । उनके विजित होने पर पाँच और विजित हो जाते हैं । इस प्रकार दस पर विजय प्राप्त कर लेता हूँ । इसका अर्थ यह होता है कि मैं सब शत्रुओं पर विजय पा लेता हूँ ।

केशी ने फिर पूछा—तुम शत्रु किसे समझते हो ?

गौतम ने कहा—आत्मा कषाय—क्रोध मान माया और लोभ—
और पचेन्द्रिय ये दस शत्रु हैं । मैं इन पर विजय प्राप्त कर सुख से विचरता हूँ ।

यहाँ आत्मा का अर्थ मन है । इसे जीते बिना कषाय और इन्द्रिय पर विजय प्राप्त नहीं हो सकती । इसीलिए 'मनोनुशासनम्' को अपने आप में

१ समुक्तनिकाय ५।१०

२ उत्तराध्ययन २८।२

सार्यकता है ।

मन को अनुशासित करने के लिए शरीर, श्वास आदि को अनुशासित करना भी आवश्यक होता है । प्रस्तुत ग्रन्थ मे मन तथा उसके लिए अन्य जितने भी अनुशासनीय है, उन सबके अनुशासन की प्रक्रिया निरूपित की गई है ।

आचार्यश्री तुलसी महान् प्रेरणा-स्रोत है । वे स्वयं प्रकाशित और पर-प्रकाशी है । उन्होने समय-समय पर ज्योति विकीर्ण की है ।

तत्त्वज्ञान की अपेक्षा थी तब आचार्यवर ने 'जैन सिद्धान्त दीपिका' की रचना की । वह तत्त्वजिज्ञासु व्यक्तियों के लिए बहुत ही प्रेरक बनी ।

दृष्टि-परिष्कार के लिए आचार्यवर ने 'भिक्षुन्यायकर्णिका' की रचना की । न्यायशास्त्र के विद्यार्थियों के लिए वह बहुत ही लाभप्रद हुई ।

व्यवहार-परिष्कार के लिए आचार्यश्री ने 'पंचसूत्रम्' का प्रणयन किया है । वैचारिक परिपक्वता और अनुशासित जीवन-पद्धति की उप-लब्धि के लिए उसका अपना विशिष्ट मूल्य है ।

आज सर्वाधिक अपेक्षा मन को अनुशासित करने की है । उसकी पूर्ति के लिए आचार्यश्री ने 'मनोनुशासनम्' का प्रणयन किया है । यह आकार मे लघु है पर प्रकार मे गुरु । इसमे योगशास्त्र की सर्वसाधारण द्वारा अग्राह्य सूक्ष्मताएं नहीं है । किन्तु जो है, वह अनुभवयोग्य और बहुजन-साध्य है । इस मानसिक शिथिलता के युग मे मन को प्रबल बनाने की साधन-सामग्री प्रस्तुत कर आचार्यश्री ने मानव-जाति को बहुत ही उपकृत किया है । हमारी आशंसा है कि युग-युग तक हमे इस महान् ज्योति से ज्योति की रेखाएं प्राप्त हो ।

'मनोनुशासनम्' का संक्षिप्त अनुवाद आचार्यवर के धवल समा-रोह के पुण्य पर्व (दि० स० २०१८) पर प्रकाशित हो चुका था किन्तु उससे पाठक की दृष्टि स्पष्ट नहीं हो रही थी । अनेक लोगों की यह भावना थी कि इसे कुछ विस्तार से लिखा जाए । इस अपेक्षा को मैं स्वयं भी अनुभव करता था । आचार्यश्री भी इस ओर इंगित कर चुके थे

किन्तु प्राप्त कार्यों की पूर्णता न होने तक यह काय निष्पन्न नहीं हो सका ।
आचार्यश्री ने इस कार्य के लिए समय की विशेष व्यवस्था की और यह
काय सम्पन्न हो गया ।

इस कार्य में मुनि गुलाबचन्द्र निर्माँही मेरे सहयोगी रह है । मैं
लिखाता गया और वे लिखते गए । मैं बोला हूँ इतना काय मेरा है शेष
सब काय उन्होंने किया है । यदि ऐसा नहीं होता तो अन्य कार्यों की
व्यस्तता में इसका निर्माण संभव नहीं था ।

साध्वी कनकप्रभा से इसका शब्दानुवाद लिखवाया था किन्तु उसका
उस रूप में प्रयोग नहीं किया । फिर भी उन्होंने जो धर्म किया वह मेरे
लिए मूल्याह है ।

आचार्यश्री का अपना ग्रन्थ अपनी ही आलोक रेखा से आलोकित हो
यह उनके और मेरे—दोनों के लिए आनन्द का प्रसंग है ।

अणुव्रतनगर
मोतीबाग

रायपुर (म० प्र०)
२१ जुलाई १९७०

—मुनि नथमल

विषयानुक्रम

पहला प्रकरण

१ मनोनुशासन का निरूपण	१
ध्येयनिष्ठा	१
२ मन की परिभाषा	३
३ इन्द्रियो के प्रकार	४
इन्द्रिय और मन	४
४ अतीन्द्रिय की परिभाषा	६
५ आत्मा की परिभाषा	६
६ आत्मा का स्वरूप	६
७. परमाणु-स्कन्धो के द्वारा आत्मस्वरूप का आवरण और विकरण	६
८ आत्मा के प्रकार	६
९ बद्ध और मुक्त आत्मा की परिभाषा	६
१० मुक्ति की परिभाषा	६
अतीन्द्रिय ज्ञान और आत्मा	६
११ योग की परिभाषा	१२
१२ योग के पर्यायवाची नाम	१२
१३ शोधन मे योग का निरूपण	१२
१४ शोधन के पर्यायवाची नाम	१२

१७	शोधन और निरोध की प्रक्रिया	१२
१६	आहार-शुद्धि के उपाय	१२
१७-१८	हृदय शुद्धि के उपाय	१३
१६	श्वासीच्छवास-शुद्धि के उपाय	१३
२० २१	काय शुद्धि के उपाय	१३
२२ २३	वाक् शुद्धि के उपाय	१३
२४	मन-शुद्धि के उपाय	१३
	योग	१३
२५	परमाणु स्कन्धो के संयोग के हेतु	२७
२६	परमाणु-स्कन्धो के निरोध के हेतु	२८
	बन्ध और मुक्ति के हेतु	२८
२७	आत्मा को जानने के साधन	२६
	साधना का प्रयोजन	३०

दूसरा प्रकरण

१	मन के प्रकार	३१
२	मूढ मन की परिभाषा	३२
३	साधना के लिए मूढ मन की अयोग्यता	३२
४	विक्षिप्त मन की परिभाषा	३२
५	यातायात मन की परिभाषा	३२
६	प्रारम्भिक अभ्यास करने वाला म यातायात मन का अस्तित्व	३२
७	वाह्य के ग्रहण से स्थिर्य और आनन्द की अल्पता	३२
८	श्लिष्ट मन की परिभाषा	३२
९	सुलीन मन की परिभाषा	३२
१०	परिपक्व अभ्यास वाला म श्लिष्ट और सुलीन मन का अस्तित्व	३२

११	वाह्य के अग्रहण से स्वैर्य और आनन्द की विपुलता	३२
१२	श्लिष्ट और सुलीन मन का विषय	३२
१३	निरुद्ध मन की परिभाषा	३३
१४	वीतराग में निरुद्ध मन का अस्तित्व	३३
१५	सहज आनन्द का प्रकटीकरण	३३
	मन की छह अवस्थाएँ	३३
१६-२०	मनोनिरोध के साधन	३७-३८
२१	मनोनिरोध के साधनों की उपलब्धि	३८
	मनोनिरोध के साधन	३८

तीसरा प्रकरण

१	ध्यान की परिभाषा	४३
	ध्यान	४३
२	ध्यान के सहायक तत्त्व	५१
३	ऊनोदरिका की परिभाषा	५२
४	रस-परित्याग की परिभाषा	५२
५	उपवास की परिभाषा	५२
	ध्यान और आहार	५२
६	स्थान—आसन की परिभाषा	५५
७	स्थान के प्रकार	५५
८	ऊर्ध्वस्थान की परिभाषा और प्रकार	५५
९	निषीदनस्थान की परिभाषा और प्रकार	५५
१०	शयनस्थान की परिभाषा और प्रकार	५५
११	निपरीतकरणी वाले स्थानों का निरूपण	५६
	ध्यान और आसन	५६
१२	मौन की परिभाषा	६०
	मौन	६०

१३	प्रतिसलीनता (प्रत्याहार) की परिभाषा	८१
१४	इन्द्रिय-प्रतिसलीनता की परिभाषा	८१
१५	कषाय प्रतिसलीनता की परिभाषा	८१
१६	विविक्तवास की परिभाषा	८१
	प्रतिसलीनता	८१
१७	स्वाध्याय की परिभाषा	८३
	स्वाध्याय	८३
१८	भावना की परिभाषा	८४
१९ २०	भावना के प्रकार	८४
२१	क्रोध आदि पर विजय की प्रक्रिया	८५
	भावना	८५
२२	व्युत्सर्ग की परिभाषा	९३
२३	शरीर-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया	९३
२४	गण-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया	९३
२५	उपधि-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया	९३
२६	भक्तपान-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया	९३
२७	कषाय-व्युत्सर्ग का कारण और प्रक्रिया	९३
	व्युत्सर्ग	९३

षोष्ठा प्रकरण

१	ध्याता की परिभाषा	९८
२ ३	ध्याता के गुण	९८
४	ध्यान के द्वारा ध्याता के आशय की स्थिरता	९८
	ध्यान की योग्यता	९९
५ ६	ध्यान की प्रक्रिया और आसन	१०१
	ध्यान-भुद्रा	१०१
७	ध्यान के स्थल	१०४

८ ध्यान के उपयुक्त आसन	१०४
ध्यान-स्थल	१०४
९ ध्यान के प्रकार	१०६
१० सालम्बन ध्यान के प्रकार	१०६
११ पिण्डस्थ ध्यान की परिभाषा	१०६
१२-१३ शारीरिक आलम्बनो का निरूपण	१०६
१४ धारणा की परिभाषा	१०६
१५ धारणा के प्रकार	१०६
१६ धारणा की पूर्व-भूमिका	१०६
१७ पार्थिवी धारणा की परिभाषा और प्रक्रिया	१०६
१८ आग्नेयी धारणा की परिभाषा और प्रक्रिया	१०७
१९ मारुती ध्यान की परिभाषा और प्रक्रिया	१०७
२० वाहणी धारणा की परिभाषा और प्रक्रिया	१०७
२१ पदस्थ ध्यान की परिभाषा	१०७
२२ रूपस्थ ध्यान की परिभाषा	१०७
२३ रूपातीत ध्यान की परिभाषा	१०७
२४ स्वाध्याय से ध्यान की विलक्षणता	१०७
ध्यान के प्रकार	१०८
२५ निरालम्बन ध्यान की परिभाषा	११८
निरालम्बन ध्यान	११८
२६ लेश्या की परिभाषा	११९
२७ लेश्या के प्रकार	१२०
लेश्या	१२०

पाँचवां प्रकरण

१ वायु का निरूपण और प्रकार	१२५
२ प्राणवायु की परिभाषा	१२५

३	अपान वायु की परिभाषा	१२५
४	समान वायु की परिभाषा	१२५
५	उदान वायु की परिभाषा	१२५
६	व्यान वायु की परिभाषा	१२६
	वायु	१२६
७	वायु विजय के साधन	१३०
८	वायु के ध्यान-बीज	१३०
	वायु-जय की प्रक्रिया	१३०
९	प्राणवायु पर विजय के लाभ	१३२
१०	अपान और समान वायु पर विजय के लाभ	१३२
११	उदान वायु पर विजय के लाभ	१३२
१२	व्यान वायु पर विजय के लाभ	१३२
१३	मानसिक स्थिरता की प्रक्रिया	१३२
१४	पादागुष्ठ से लिग पर्यन्त वायु धारण से लाभ	१३२
१५	नाभि म वायु-धारण से लाभ	१३२
१६	जठर म वायु-धारण से लाभ	१३२
१७	हृदय म वायु धारण से लाभ	१३२
१८	कूमनाडी म वायु-धारण से लाभ	१३३
१९	कूमनाडी की परिभाषा	१३३
२०	कठकूप म वायु धारण से लाभ	१३३
२१	जिह्वायु मे वायु-धारण से लाभ	१३३
२२	नासायु म वायु-धारण से लाभ	१३३
२३	चक्षु मे वायु धारण से लाभ	१३३
२४	कपाल मे वायु धारण से लाभ	१३३
२५	ब्रह्मरन्ध्र मे वायु-धारण से लाभ	१३३
	वायु विजय के लाभ	१३३
२६	सिद्धि की प्रक्रिया	१३४

२७ मनोनुशासन का लाभ	१३४
सिद्धि की प्रक्रिया	१३४

छठा प्रकरण

१ महाव्रत की परिभाषा	१३७
२. अहिंसा की परिभाषा	१३७
३ सत्य की परिभाषा	१३७
४ अस्तेय की परिभाषा	१३७
५ ब्रह्मचर्य की परिभाषा	१३७
६ अपरिग्रह की परिभाषा	१३७
७-१३ महाव्रत की भावना	१३७-१३८
१४ अणुव्रत की परिभाषा	१३८
१५ श्रमणधर्म के प्रकार	१३८
१६ क्षमा की परिभाषा	१३८
१७ मार्दव की परिभाषा	१३९
१८ आर्जव की परिभाषा	१३९
१९ शौच की परिभाषा	१३९
२० सत्य का निरूपण	१३९
२१ सयम की परिभाषा	१३९
२२ तप की परिभाषा	१३९
२३ त्याग की परिभाषा	१३९
२४ आकिंचन्य की परिभाषा	१३९
२५ ब्रह्मचर्य का निरूपण	१४०
महाव्रत	१४०
२६ सकल्प का निर्देश	१५३
२७ सकल्प के प्रकार	१५३
२८ जप और ध्यान का काल-निर्देश	१५४

२९ मनोविघात का हेतु	१५३
३० मनोविकास का हेतु	१५३
सकल्प	१५४

सातवां प्रकरण

१ जिनकल्प की पाच भावभावो का निरूपण	१५८
२ ३ तपोभावना की प्रक्रिया और परिणाम	१५८
४ सत्त्व भावना का निरूपण	१५८
५ सत्त्व भावना म कायोत्सर्ग का स्थान निर्देश	१५८
६ पहली सत्त्व भावना की प्रक्रिया	१५८
७ दूसरी सत्त्व भावना की प्रक्रिया	१५९
८ तीसरी-चौथी और पाचवी सत्त्व भावना की प्रक्रिया	१५९
९ सूत्र भावना का निरूपण	१५९
१० सूत्र भावना की प्रक्रिया	१५९
११ एकत्व भावना का निरूपण	१५९
१२ बल भावना का निरूपण	१५९
१३ बल के प्रकार	१५९
१४ बल भावना की प्रक्रिया और परिणाम	१५९
१५ भावना का सामान्याधिकरण	१५९
साधना की उच्च प्रक्रिया	१६०

परिशिष्ट—१

अभ्यासक्रम १	१६५
अभ्यासक्रम २	१६७
अभ्यासक्रम ३	१६८
अभ्यासक्रम ४	१६९

परिशिष्ट—२

- | | |
|---|-----|
| १ आधुनिक शरीरशास्त्र के अनुसार मर्मस्थान और योगविद्या के चक्र | १७० |
| २. वीरवन्दन | १७१ |

परिशिष्ट—३

- | | |
|---------|-----|
| शब्दकोश | १७३ |
|---------|-----|

परिशिष्ट—४

- | | |
|-------------------|-----|
| मनोनुशासनम् सूत्र | १८२ |
|-------------------|-----|

आसनों की चित्र

- १ समपाद
- २ एकपाद
- ३ शृङ्गोदडीन
- ४ कामोत्सर्ग (बठी मुद्रा म—पहला)
- ५ कामोत्सर्ग (बठी मुद्रा मे—दूसरा)
- ६ कामोत्सर्ग (खडी मुद्रा म)
- ७ गोदोहिका
- ८ उत्कटकासन
- ९ समपादपुता
- १० हस्तिशुण्डिका (पहला प्रकार)
- ११ हस्तिशुण्डिका (दूसरा प्रकार)
- १२ पद्मासन
- १३ वज्रपद्मासन
- १४ योगमुद्रा (पहला प्रकार)
- १५ योगमुद्रा (दूसरा प्रकार)
- १६ सोडडीमान पद्मासन
- १७ अघ्रपद्मासन
- १८ ऊर्ध्वपद्मासन (पहला प्रकार)
- १९ ऊर्ध्वपद्मासन (दूसरा प्रकार)

- २० उत्थित पद्मासन (पहला प्रकार)
- २१ उत्थित पद्मासन (दूसरा प्रकार)
- २२ सुखासन (पहला प्रकार)
- २३ सुखासन (दूसरा प्रकार)
- २४ सुखासन (तीसरा प्रकार)
- २५ कुक्कुटासन (पहला प्रकार)
- २६ कुक्कुटासन (दूसरा प्रकार)
- २७ भद्रासन
- २८ वज्रासन (पहला प्रकार)
- २९ वज्रासन (दूसरा प्रकार)
- ३० मत्स्येन्द्रासन
- ३१ अर्धमत्स्येन्द्रासन (पहला प्रकार)
- ३२ अर्धमत्स्येन्द्रासन (दूसरा प्रकार)
- ३३ पश्चिमोत्तानासन (पहला प्रकार)
- ३४ पश्चिमोत्तानासन (दूसरा प्रकार)
- ३५ महामुद्रा (पहला प्रकार)
- ३६ महामुद्रा (दूसरा प्रकार)
- ३७ सप्रसारणभूतमनासन (पहला प्रकार)
- ३८ सप्रसारणभूतमनासन (दूसरा प्रकार)
- ३९ कन्दपीडनासन
- ४० आम्रकुट्टिकासन
- ४१ उत्तानासन—मुष्णकायोन्मर्ग (पहला प्रकार)
- ४२ उत्तानासन—मुष्णकायोन्मर्ग (दूसरा प्रकार)
- ४३ अवमम्बकनासन
- ४४ एकपाश्वर्यासन
- ४५ ऊर्ध्वनासन
- ४६ लकुटासन (पहला प्रकार)

- ४७ लकुटासन (दूसरा प्रकार)
 ४८ मत्स्यासन
 ४९ मत्स्यासन (जालघर बन्ध युक्त)
 ५० पवनमुक्तासन (पहला प्रकार)
 ५१ पवनमुक्तासन (दूसरा प्रकार)
 ५२ भुजगासन (पहला प्रकार)
 ५३ भुजगासन (दूसरा प्रकार)
 ५४ धनुरासन
 ५५ सर्वांगासन
 ५६ हलासन (पहला प्रकार)
 ५७ हलासन (दूसरा प्रकार)
 ५८ कण्ठीनासन
 ५९ शीर्षासन (पहला प्रकार)
 ६० शीर्षासन (दूसरा प्रकार)
 ६१ वीरवदन (पहला प्रकार)
 ६२ वीरवदन (दूसरा प्रकार)
 ६३ वीरवदन (तीसरा प्रकार)
 ६४ वीरवदन (चौथा प्रकार)
 ६५ वीरवदन (पाचवा प्रकार)
 ६६ वीरवदन (छठा प्रकार)
 ६७ वीरवदन (सातवा प्रकार)

पहला प्रकरण

१ अथ मनोनुशासनम् ॥

१. इस ग्रन्थ में मन को अनुशासित करने की पद्धति बतलाई गई है अतः इसका नाम मनोनुशासनम् है ।

ध्येयनिष्ठा

जीवन का सर्वोच्च ध्येय है—मुक्ति । बन्धन किसी भी व्यक्ति को प्रिय नहीं है । जिसमें चेतना का किंचित् भी विकास है, उसमें भ्रमुक्षा है और वह इतनी अपरिहार्य है कि उसे मिटाया नहीं जा सकता । इसीलिए यह कहना सर्वथा सगत है कि मुक्ति जीवन का सर्वोच्च ध्येय है । जिसके ध्येय और प्रवृत्ति में विसर्गति होती है वह ध्येय के निकट नहीं पहुँच पाता । जैसे-जैसे ध्येय और प्रवृत्ति की विसर्गति मिटती जाती है, वैसे-वैसे ध्येय सधता जाता है ।

एक व्यक्ति का ध्येय है मुक्ति और वह खाता है शरीर की पुष्टि के लिए, सुनता है कान की तृप्ति के लिए और देखता है आँख की तृप्ति के लिए । यह ध्येय की विसर्गति है । जब हमारा ध्येय अनेक रूपों में बट जाता है, तब हम मूल को नहीं सींच पाते । शाखाओं, पत्तों और फूलों को सींचने का अर्थ होता है उनका सूख जाना । मूल सींचा जाता है तो शाखाएँ, पत्र और पुष्प अपने आप अभिविक्त हो जाते हैं । यह ध्येय की सर्गति है । मूल को छोड़कर शेष अवयवों को सींचना ध्येय की विसर्गति

है। खाना शरीर निर्वाह के लिए आवश्यक है। सुनना और देखना इंद्रियों की अनिवायता है। कान के पर्दे और आस के गोलक को फोटा नहीं जा सकता। कोई भी आदमी निरन्तर ध्यान म रुई और आस पर पट्टी बाधकर बैठ नहीं सकता। जिसे आस प्राप्त है, वह देखता है और जिसे ध्यान प्राप्त है वह सुनता है। देखना और सुनना अपन आपमे अच्छा भी नहीं है और बुरा भी नहीं है। उसमें अच्छाई और बुराई ध्येय के आधार पर फलित होती है। हम मुक्ति के लिए देखें मुक्ति के लिए सुनें मुक्ति के लिए खाए और मुक्ति के लिए जिए तो हमारा जीना भी साधना है खाना भी साधना है, देखना और सुनना भी साधना है।

आचार्य हरिभद्र ने इसी तथ्य की अभिव्यक्ति इन शब्दों में की है—
‘भोक्त्रेण ज्योषणाओ जोगो सब्बो जि धम्मवादारो—वह सारा धार्मिक व्यापार योग है जो व्यक्ति को मुक्ति से ओढ़ता है। योग वही है जो मुक्ति के लिए है और मुक्ति से शुद्ध हुआ है। ब्रह्मन के लिए या ब्रह्मन से जोड़ने वाली कोई भी प्रवृत्ति न धार्मिक हो सकती है और न योगिक।

भगवान महावीर ने कहा है—सयम से चलो सयम से खड़े रहो सयम स बैठो सयम से सोओ सयम से खाओ और सयम स बोलो फिर पाप कम का ब्रह्मन नहीं होगा। ब्रह्मन वही है जहां सयम नहीं है और मुक्ति का ध्येय निष्कृत हुए बिना जीवन में सयम आता नहीं। मुक्ति हमारे जीवन का ध्येय है और सयम ध्येय-पूर्ति भी साधना है। उन दोनों में सामजस्य है। मुक्ति और असयम में सामजस्य नहीं है। हमारा ध्येय मुक्ति हो और हमारी जीवनगत प्रवृत्तियों में सयम न हो वह ध्येय और ध्येय-पूर्ति की विसंगति है। जीवन में सयम साने का प्रयत्न हो और मुक्ति का ध्येय निष्कृत न हो वह भी विसंगति है। विसंगति की दशा में जिसकी निष्पत्ति हम चाहते हैं वह निष्पन्न नहीं होता। इसकी निष्पत्ति ध्येय और साधना के सामजस्य से ही हो सकती है।

कोई व्यक्ति मुमुक्षु है तो उसमें सयम होना स्वाभाविक है। मुमुक्षा

उसकी प्रवृत्तियों का सहज भाव से नियमन करती है। मुमुक्षु व्यक्ति खाएगा किन्तु खाने में आसक्त नहीं होगा। वह देखेगा और सुनेगा किन्तु देखने और सुनने में उसकी आसक्ति नहीं होगी। आसक्ति और अनासक्ति के बीच भेदरेखा ध्येय के द्वारा ही खींची जाती है। जिसमें मुमुक्षा है, उसकी प्रवृत्ति इन्द्रिय-तृप्ति के लिए नहीं हो सकती किन्तु प्राप्त आवश्यकता की पूर्ति के लिए होती है। जहाँ प्रवृत्ति ध्येय की पूर्ति के लिए की जाती है, वहाँ धूप से बचाने वाली छत बन जाती है और जहाँ ध्येय को भुलाकर प्रवृत्ति की जाती है, वहाँ वह मोतिया बन जाती है। छत का हमारे लिए उपयोग है इसलिए हम उसे पसन्द कर सकते हैं किन्तु मोतिया हमारी ज्योति को आवृत्त करता है इसलिए उसे पसन्द नहीं किया जा सकता। हमारी ध्येयनिष्ठा दुर्बल होती है, उस स्थिति में प्रवृत्ति मोह और आवरण बन जाती है और हमारी ध्येयनिष्ठा प्रबल होती है तब प्रवृत्ति हमारा बचाव करने लग जाती है। इस सारी परिस्थिति में जो सत्य उभरता है वह है ध्येयनिष्ठा। जिसकी ध्येयनिष्ठा जितनी प्रबल होगी, वह उतना ही जीवन की विसर्गतियों से बच पाएगा। ध्येयनिष्ठा के अभाव में जीवन की विसर्गतियों को मिटाने की बात हम सोच सकते हैं किन्तु उन्हें मिटा नहीं पाते।

२. इन्द्रियसापेक्ष सर्वार्थग्राहि त्रैकालिकं सज्ञान मनः ॥

३. स्पर्शन-रसन-घ्राण-चक्षुः-श्रोत्राणि इन्द्रियाणि ॥

२ मन सज्ञान का एक स्तर है। उसकी व्याख्या तीन विशेषणों से की जाती है।

(क) वह इन्द्रियों के द्वारा गृहीत विषयों में प्रवृत्त होता है, इसलिए इन्द्रिय-सापेक्ष है।

(ख) वह शब्द, रूप आदि सब विषयों को जानता है, इसलिए सर्वार्थग्राही है।

(ग) वह भूत, भविष्य और वर्तमान तीनों का सकल-आत्मक ज्ञान करता है, इसलिए त्रैकालिक है।

३ इन्द्रिया पाच है

१ स्पर्शन

२ रसन

३ घ्राण

४ चक्षु

५ श्रोत्र

इन्द्रिय और मन

चेतन्य की दो भूमिकाएँ हैं—विकसित और अविकसित । विकास का सर्वाधिक निम्नस्तर एकेन्द्रिय म होता है—उसके केवल एक स्पर्शन इन्द्रिय का विकास होता है । द्वीन्द्रिय, त्रीन्द्रिय आदि जीवों के चतुर्थ का क्रमिक विकास होता है । द्वीन्द्रिय को दो इन्द्रिय स्पर्श और रसन का ज्ञान प्राप्त होता है । त्रीन्द्रिय के घ्राण चतुरिन्द्रिय के चक्षु और पचेन्द्रिय के श्रोत्र विकसित हो जाते हैं । चैतन्य का दूसरा स्तर है—मानसिक विकास । वह केवल पचेन्द्रिय जीवों को ही प्राप्त होता है ।

मनुष्य पचेन्द्रिय है और मानसिक विकास भी उसे प्राप्त है । मद्यपि इन्द्रिय और मन दोनों चतुर्थ के विकास है फिर भी दोनों की विकास मात्रा में बहुत तारतम्य है । इन्द्रिया केवल वर्तमान को ही जानती हैं । मन भूत भविष्य और वर्तमान तीनों को जानता है । इन्द्रियो में आलोचनात्मक ज्ञान की शक्ति नहीं है । मन में आलोचना की क्षमता है । वह इन्द्रियो द्वारा गृहीत विषयो का ज्ञान करता है और स्वतंत्र चिन्तन भी ।

संज्ञान दो प्रकार के होते हैं—तात्कालिक और प्रकालिक । तात्कालिक संज्ञान चीटी जैसे सूक्ष्म प्राणियों में भी होता है । वे दृष्ट की प्राप्ति के लिए प्रवृत्त और अनिष्ट से बचने के लिए निवृत्त होते हैं किन्तु वे भूत और भविष्य का सकलनात्मक संज्ञान नहीं कर सकते । उनमें स्मृति और कल्पना का विकास नहीं होता । प्रकालिक संज्ञान में स्मृति और कल्पना का विकास होता है तथा उसमें भूत और भविष्य के सकलन की क्षमता

होती है। इसीलिए मन को दीर्घकालिक संज्ञान भी कहा जाता है।

प्रश्न : क्या मन ज्ञानात्मक है ?

उत्तर मन चैतन्य के विकास का एक स्तर है, इसलिए वह ज्ञानात्मक है, किन्तु उसका कार्य स्नायुमण्डल, मस्तिष्क और चित्तन-योग्य पुद्गलो की सहायता से होता है, इसलिए वह पौद्गलिक भी है। हमारी शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की क्रियाएँ स्नायुमण्डल के द्वारा संचालित व नियंत्रित होती हैं। मस्तिष्क के दो भाग हैं

१. बृहन्मस्तिष्क

२ लघु मस्तिष्क

ज्ञानवाही स्नायु बृहन्मस्तिष्क तक अपना सन्देश पहुँचाते हैं और उसके ज्ञान प्रकोष्ठ क्रियाशील हो जाते हैं, मन का मुख्य केन्द्र यह बृहन्मस्तिष्क है।

कुछ आचार्य मन का स्थान हृदय को मानते हैं और कुछ आचार्य उसे समूचे शरीर में व्याप्त मानते हैं। उसका कोई निश्चित स्थान नहीं मानते। उनका मत है कि जहाँ श्वास है, वहाँ मन है और जहाँ मन है वहाँ श्वास है। ये दोनों दूध और पानी की भाँति परस्पर मिले हुए हैं

मनो यत्र मरुत् तत्र, मरुद् यत्र मनस्तत ।

अतस्तुल्यक्रियावेतौ, सवीतौ क्षीरनीरवत् ॥

योगशास्त्र ५/२

मन समूचे शरीर में व्याप्त है। इसका अर्थ यह नहीं होना चाहिए कि मानसिक क्रिया के प्रयोजक केन्द्र सारे शरीर में हैं। संवेदनावाही और ज्ञानवाही स्नायु समूचे शरीर में हैं। वे मस्तिष्क से सम्बद्ध हैं, इसलिए मानसिक व्यापार समूचे शरीर में सम्प्रेषित होता है, किन्तु उसका केन्द्रस्थान समूचा शरीर नहीं है।

प्रश्न क्या मस्तिष्क की क्रिया ही मन नहीं है ?

उत्तर मस्तिष्क की क्रिया मन का एक भाग है किन्तु केवल वही मन नहीं है।

प्रश्न क्या मस्तिष्क के बिना मानसिक क्रिया होती है ?

उत्तर आख के गोले के बिना कोई देख नहीं सकता फिर भी उस गोलक की क्रिया को ही देखने की क्रिया नहीं कहा जा सकता। वस ही मस्तिष्क के बिना मनन की क्रिया नहीं होती, फिर भी मस्तिष्क ही मन नहीं है। आख का गोला देखने में सहयोग करता है वैसे ही मस्तिष्क मनन में सहामक है। चैतन्य का विकास और मस्तिष्क रचना दोनों के समुचित योग से ही मानसिक क्रिया निष्पन्न होती है।

साधना के लिए इन्द्रियो और मन की क्रिया और प्रक्रिया का ज्ञान आवश्यक है। बाह्य जगत् के साथ हमारा सम्पर्क इन्द्रियो और मन के माध्यम से होता है। दृश्य जगत् को हम आँखों से देखते हैं, श्रव्य जगत् को हम कानों से सुनते हैं गन्धवान जगत् को हम सूँघते हैं रसनीय जगत् का हम रस लेते हैं और स्पृश्य जगत् का हम स्पृश करते हैं। रूप शब्द गन्ध रस और स्पृश का अस्तित्व इन्द्रियो के लिए नहीं है फिर भी उनमें ग्राह्य ग्राहक भाव है। इसलिए इन्द्रिया ग्राहक हैं और विषय उनके द्वारा गृहीत होते हैं। इन्द्रिय और विषय में ज्ञाता और ज्ञेय का सम्बन्ध है। यह साधना का विषय नहीं है किन्तु एक मनुष्य दृश्य को देखता है और उसके प्रति उसके मन में राग या द्वेष की कर्म उठती है यह स्थिति साधना की परिधि में आती है। इन्द्रियो का प्रयोग करना और उसमें राग या द्वेष की कर्मियो को उठने न देना इसी का नाम है—साधना। यह तभी संभव हो सकता है जब मनुष्य को शुद्ध चैतन्य की भूमिका का अनुभव प्राप्त हो।

जानने और राग या द्वेष की कर्म उत्पन्न होने में निश्चित सम्बन्ध नहीं है। किन्तु जहाँ साधना नहीं होती चैतन्य की केवल चैतन्य के रूप में अनुभूति या स्वीकृति नहीं होती वहाँ ज्ञाता और ज्ञेय का सम्बन्ध अनुरागी और प्रेम या द्वेष और द्वेष के रूप में बदल जाता है। ज्ञान के उत्तरकाल में होने वाले राग या द्वेष को निर्वाय करना ही साधना का उद्देश्य है।

क्या यह सभव है कोई व्यक्ति सुस्वादु पदार्थ खाए और उसके मन में राग उत्पन्न न हो ? क्या यह सभव है, कोई आदमी बासी अन्न खाए और उसके मन में ग्लानि या द्वेष उत्पन्न न हो ? साधरण आदमी के लिए यह सभव नहीं है। यह असभव नहीं है किन्तु सभव उसी के लिए है जिसने ऐसी स्थिति के निर्माण के लिए प्रयत्न किया है।

जिस व्यक्ति के मन में इन्द्रिय-विषयो के प्रति आकर्षण है, वह उन्हें प्राप्त कर राग या द्वेष से मुक्त नहीं रह सकता। जिसके आकर्षण का प्रवाह बदल जाता है, विषयो के प्रति उसका आकर्षण समाप्त हो जाता है। यह वह स्थिति है जिसके लिए मनुष्य साधना के पथ पर चलता है।

इन्द्रियो के साथ वृत्तियो का सम्बन्ध नहीं होता तब तक इन्द्रिय और विषय में ज्ञाता और ज्ञेय का सम्बन्ध होता है। पानी अपने आपमें स्वच्छ है। उसमें गन्दगी आ मिलती है तब वह मैला हो जाता है। इन्द्रिय और मन भी अपने आप में स्वच्छ हैं। उनमें वृत्तियो की गन्दगी आ जाती है तब वे मलिन बन जाते हैं। हम तब तक इन्द्रिय और मन की गन्दगी का शोधन या समापन नहीं कर सकते जब तक वृत्तियो का शोधन या समापन नहीं कर लेते।

हमारी इन्द्रिया चंचल क्यों है ? मन चंचल है इसलिए इन्द्रिया चंचल है। प्रश्न होगा—मन चंचल क्यों है ? हमारी वृत्तिया चंचल है इसलिए मन चंचल है। चंचलता की हेतु इन्द्रिया और मन नहीं है। वे तो चंचलता का भोग करती है। चंचलता के मूल हेतु वृत्तिया है। इसलिए जो व्यक्ति इन्द्रिय और मन की निर्मलता और उनकी चंचलता के समापन का इच्छुक है उसके लिए यह प्राप्त होता है कि वह वृत्तियो के सशोधन का प्रयत्न करे।

वृत्तिया क्या है और उनके सशोधन की प्रक्रिया क्या है ? मनुष्य के जीवन-परिचालन में जिसका सक्रिय योग होता है, उसे वृत्ति कहा जाता है। वर्तमान की क्रिया अतीत में वृत्ति का रूप ले लेती है। मनुष्य में :

१ बुभुक्षा—खाने की इच्छा होती है।

२ शरीर-धारण की इच्छा होती है ।

३ ऐन्द्रियिक आसक्ति होती है ।

४ श्वास लेने का सस्कार होता है ।

५ बोलने की इच्छा होती है ।

६ चिंतन का सस्कार होता है ।

ये जीवन धारण की मौलिक वृत्तियाँ हैं । वृत्ति ने पोषक तत्त्व दो है राग और द्वेष । रागात्मक भावना के द्वारा मनुष्य प्रियता या अनुकूलता की अनुभूति करता है और द्वेषात्मक भावना के द्वारा मनुष्य अप्रियता या प्रतिकूलता की अनुभूति करता है । रागात्मक भाव माया और मोह के रूप में प्रगट होता है । द्वेषात्मक भाव क्रोध और अभिमान के रूप में प्रगट होता है । ये वृत्तियों को अपने रग में रग देते हैं इसलिए इन्हें कपाय कहा गया है । इन भावों को पुष्टि देने वाले कुछ सहायक भाव हैं । जैसे हास्य, रति-अरति, भय, शोक घृणा काम-यासना ।

इन कपायिक भावों के द्वारा मनुष्य में अज्ञान सशय विषयय मोह, आवरण आदि घटित होते हैं । महर्षि पतञ्जलि ने प्रमाण, विषयय विकल्प, निद्रा और स्मृति को वृत्ति माना है ।

वृत्तियों का शोधन तपोयोग से होता है । पानी हवा और धूप के अभाव में अकुरित बीज भी मुरझा जाता है । इसी प्रकार पोषक सामग्री के अभाव में अजित सस्कार निर्बीज बन जाते हैं । शूदा जल शोधन द्रव्यों के प्रयोग से स्वच्छ हो जाता है । इसी प्रकार तपोयोग के द्वारा वृत्तियों के दोष विलीन हो जाते हैं । इस शोधन की प्रक्रिया पर अग्रिम पृष्ठों में प्रकाश डाला जाएगा ।

४ आत्मनात्रापेक्ष अतीन्द्रियम् ॥

५ चेतनाबद् द्रव्य आत्मा ॥

६ ज्ञानदशन-सहजान-द-सत्य-धीर्याणि तत्स्वरूपम् ॥

७ परमाणुसमुदयस्तदावरणविकरणे ॥

८ तत्सर्गाऽसर्गाम्यां आत्मा द्विविध ॥

६. बद्धो मुक्तश्च ॥

१०. स्वरूपोपलब्धिर्मुक्तिः ॥

४. पौद्गलिक साधनों की अपेक्षा रखे बिना केवल आत्मा के द्वारा जो प्रत्यक्ष ज्ञान होता है, उसे अतीन्द्रिय कहा जाता है।
५. जो द्रव्य चेतनावान् होता है, उसे आत्मा कहा जाता है।
६. ज्ञान-दर्शन, सहज-आनन्द, सत्य (पूर्ण वीतरागता) और वीर्य—यह आत्मा का शुद्ध स्वरूप है।
७. परमाणु स्कन्धों के द्वारा आत्मा का स्वरूप आवृत और विकृत होता है।
८. स्वभाव की दृष्टि से सब आत्माएँ समान होती हैं, फिर भी परमाणु-समुदयो के योग और वियोग के कारण वे दो प्रकार की होती हैं।
९. परमाणु-समुदयो के योग से युक्त आत्मा बद्ध और उनके योग से वियुक्त आत्मा मुक्त कहलाती है।
१०. स्वरूप की उपलब्धि होती है, आवृत-स्वरूप अनावृत होता है, वही मुक्ति है।

अतीन्द्रिय ज्ञान और आत्मा

चेतना के तीन स्तर हैं : ऐन्द्रियिक, मानसिक और अतीन्द्रिय। चेतना का आवरण सघन होता है तब उसके ऐन्द्रियिक स्तर का विकास होता है। उसका आवरण पतला हो जाता है तब मानसिक स्तर का विकास होता है। जब वह बहुत क्षीण या पूर्णतः विलीन हो जाता है तब अतीन्द्रिय स्तर का विकास होता है। हम लोग इन्द्रिय और मन के स्तर पर ज्ञान कर रहे हैं इसलिए अतीन्द्रिय ज्ञान की कल्पना नहीं कर पाते। इन्द्रिय स्तर पर काम करने वाला क्या मानसिक स्तर की कल्पना कर सकता है? हम उत्तरवर्ती विकास की कल्पना नहीं कर सकते, उसका हेतु हमारी अपूर्णता है। हम अपनी पूर्णता का अनुभव कर अतीन्द्रिय स्तर की

परिकल्पना से दूर नहीं रह सकते ।

चेतना के पहले दो स्तर परोक्ष होते हैं । उसका तीसरा स्तर प्रत्यक्ष होता है । ज्ञान वस्तुतः परोक्ष नहीं होता किन्तु उसकी पद्धति परोक्ष भी बन जाती है । ऐन्द्रियिक स्तर पर हम ज्ञेय को इन्द्रियों के माध्यम से जानते हैं साक्षात् नहीं जानते इसलिए हमारा वह ज्ञान परोक्ष होता है । कल्पना चित्तन और मनन म कल्पनीय, चिन्तनीय और मननीय वस्तु का साक्षात् सम्पर्क नहीं होता इसलिए मानसिक स्तर का ज्ञान भी परोक्ष होता है । प्रत्यक्ष ज्ञान वह होता है जहाँ ज्ञाता ज्ञेय को साक्षात् जानता है—शारीरिक या पौद्गलिक उपकरणों की सहायता लिए बिना जानता है ।

साधना का उद्देश्य है—परोक्षानुभूति की भूमिका को पार कर प्रत्यक्षानुभूति की भूमिका में प्रवेश करना चेतना के आवरण को विलीन कर उसे अनागत करना । चेतना का अनावरण होने पर हमारी साधना समाप्त हो जाती है ।

परोक्ष और प्रत्यक्ष ज्ञान की भेदरेखा तीन बिन्दुओं से बनी है । परोक्ष ज्ञान का विषय है स्कूल अव्यवहित और निकटवर्ती वस्तु । प्रत्यक्ष का विषय है स्थूल या सूक्ष्म व्यवहित या अव्यवहित दूर या निकटवर्ती वस्तु । परोक्ष ज्ञान मनन और शास्त्र (शब्द ज्ञान) के माध्यम से होता है । प्रत्यक्ष-ज्ञान के तीन प्रकार हैं अवधिज्ञान मन पर्यायज्ञान और केवलज्ञान । चेतना की पूर्ण अनागत दशा का नाम केवलज्ञान है । उसके द्वारा भौतिक और अभौतिक मृत और अमृत सभी प्रकार के ज्ञेय जाने जाते हैं । अवधि और मन पर्याय के द्वारा केवल भौतिक और मृत द्रव्य ही जाने जा सकते हैं । अवधिज्ञान से हम भीत से परे की वस्तु जान सकते हैं किन्तु अभौतिक ज्ञेय को नहीं जान सकते । मन-पर्यायज्ञान के द्वारा हम चित्तन में प्रयुक्त पौद्गलिक तत्त्वों को जान सकते हैं किन्तु चेतना की अभौतिक सत्ता को नहीं जान सकते ।

साधना के द्वारा हम स्थूल जगत् से सम्बन्ध विच्छिन्न कर सूक्ष्म जगत् से सम्पर्क स्थापित कर सकते हैं। जैसे-जैसे हमारे मन का विक्षेप, विकार और आवरण विलीन होता है, वैसे-वैसे सूक्ष्म पर आया हुआ आवरण दूर हटता चला जाता है।

हमारी निरावरण अवस्था ही आत्मा का स्वरूप है। यही हमारी मुक्ति है। आत्मा और मुक्ति का स्वरूप एक है। जो आत्मा है वही मुक्ति है और जो अनात्मा है वही बन्धन है। हम जब तक बन्धन की स्थिति में रहते हैं, तब तक हमें अपना स्वरूप उपलब्ध नहीं होता। जैसे-जैसे हम बन्धन को काटते चले जाते हैं, वैसे-वैसे ही हमारी मुक्ति होती जाती है। मुक्ति केवल अंतिम क्षण में ही नहीं होती किन्तु उसका एक क्रम होता है। उसके अनुसार साधना के हर क्षण में मुक्ति होती है। साधना जैसे ही चरम बिन्दु पर पहुँचती है, वैसे ही मुक्ति का परिपूर्ण रूप प्रकट हो जाता है।

आत्मा एक द्रव्य है। प्रत्येक द्रव्य अनन्त-धर्मिक होता है। आत्मा के स्वरूप की व्याख्या उन धर्मों के आधार पर की जा सकती है जो धर्म परमाणु समुच्चय से प्रभावित होते हैं। कुछ परमाणु आत्मा के ज्ञान, दर्शन को आवृत करते हैं। कुछ परमाणु आत्मा में विकार उत्पन्न करते हैं। कुछ परमाणु आत्मा के वीर्य का प्रतिघात या अवरोध करते हैं। कुछ परमाणु पारमाणविक संयोग या प्राप्ति के हेतु बनते हैं। इस प्रकार आवरण, विकार, प्रतिघात और प्राप्ति—इन चार रूपों में परमाणु आत्मा को प्रभावित करते हैं। यह प्रभावित अवस्था ही बन्धन है। इस प्रभाव से छूटना ही मुक्ति है और वही आत्मा का स्वरूप है। निरावरणदशा आत्मा का स्वरूप है। इसका अर्थ है ज्ञान और दर्शन का पूर्णरूपेण प्रगट हो जाना। वीतरागता आत्मा का स्वरूप है। इसका अर्थ है विकार से पूर्णरूपेण मुक्त हो जाना। शक्ति आत्मा का स्वरूप है। परमाणुओं से असंबद्ध होना आत्मा का स्वरूप है। उस स्वरूप की उपलब्धि ही साधना का प्रयोजन है। बन्धन-मुक्ति से बढ़कर साधना का और प्रयोजन हो ही क्या

१२ मनोनुशासनम्

सकता है ?

११ मनो वाक् काय आनापान-इन्द्रिय-आहाराणा निरोधो योग ॥

१२ सवरो गुप्तिनिरोधो निवृत्ति इति पर्याया ॥

१३ शोधन च ॥

१४ समिति सत्प्रवृत्तिविशुद्धि इति पर्याया ॥

१५ पूव शोधन ततो निरोध ॥

१६ हित मित-सात्विकाहरण आहारशुद्धि ॥

१७ स्वविषयान प्रति सम्यग्योग इन्द्रियशुद्धि ॥

१८ प्रतिसलीनता च ॥

१९ प्राणायाम-समवीधरवास कायोत्सर्ग आनापानशुद्धि ॥

२० कायोत्सर्गाघासन-ब-घ-भ्यायाम प्राणायाम कायशुद्धि ॥

२१ निस्सर्गत्वेन च ॥

२२ प्रसम्बनावाग्यासेन वाक्शुद्धि ॥

२३ सत्यपरत्वेन च ॥

२४ दृढसकल्पकाप्रसन्नवेशनाभ्यां मनशुद्धि ॥

११ ब-घन-मुक्ति के लिए मन वाणी काय आनापान इन्द्रिय और आहार के निरोध को योग कहा जाता है ।

१२ सवर गुप्ति निरोध और निवृत्ति—ये उसके पर्यायवाची नाम है ।

१३ मन वाणी काय आनापान इन्द्रिय और आहार की शुद्धि को भी योग कहा जाता है ।

१४ समिति सत्प्रवृत्ति और विशुद्धि—ये उसके पर्यायवाची नाम है ।

१५ पहले मन आदि का शोधन होता है फिर निरोध ।

१६ हितकर भोजन करना मितभोजन करना—ठूम ठूसकर न खाना मित द्रव्य खाना—बहुन वस्तुएँ एक साथ न खाना मित समय में खाना—समूचे दिन खाते ही रहना मिच-

मसाले आदि उत्तेजक वस्तुए न खाना—ये आहारशुद्धि के उपाय है।

१७. स्पर्शन, रसन, घ्राण, चक्षु और श्रोत्र का अपने-अपने विषयो (स्पर्श, रस, गन्ध, रूप और शब्द) के प्रति जो सम्यग् योग होना है—निर्विकार और शान्त प्रवृत्ति होती है, वह इन्द्रिय-शुद्धि का उपाय है।
१८. प्रतिसलीनता भी इन्द्रियशुद्धि का उपाय है।
१९. प्राणायाम, समतालश्वास, दीर्घश्वास और कायोत्सर्ग के द्वारा श्वासोच्छ्वास की शुद्धि होती है।
२०. कायोत्सर्ग आदि भासनो, मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध, जालन्धर-बन्ध, व्यायाम और प्राणायाम के द्वारा काय की शुद्धि होती है।
२१. निर्लेपता के द्वारा भी काय की शुद्धि होती है।
२२. ऊ, थह आदि शब्दों के लम्बे उच्चारण से वाणी की शुद्धि होती है।
२३. सत्यपरकना से भी वाणी की शुद्धि होती है।
२४. दृढ सकल करने व एक लक्ष्य पर स्थिर होने से मन की शुद्धि होती है।

योग

प्रश्न क्या जैन साहित्य में 'योग' शब्द का व्यवहार हुआ है ?

उत्तर जैन साहित्य में 'योग' शब्द का व्यवहार अनेक रूपों में हुआ है—अध्यात्मयोग, भावनायोग, सवर, ध्यानयोग आदि। सूत्रकृताग जैसे प्राचीन सूत्र में 'योग' शब्द का व्यवहार हुआ है। जैन तत्त्वविद्या में मन, वाणी और शरीर की प्रवृत्ति को भी योग कहा गया है। उसका प्रयोग बहुत प्रचलित है, इसलिए साधना के अर्थ में सवर या प्रतिमा का प्रयोग अधिक प्रचलित है।

जैन तत्त्व-विद्या के अनुसार हमारे जीवन के उह शक्ति-स्रोत

१४ मनोबुशासनम्

(पर्याप्तिया) और दस शक्ति केन्द्र (प्राण) हैं।

छह शक्ति-स्रोत

- १ आहार पर्याप्ति
- २ शरीर पर्याप्ति
- ३ इन्द्रिय पर्याप्ति
- ४ श्वासोच्छ्वास पर्याप्ति
- ५ भाषा पर्याप्ति
- ६ मन पर्याप्ति

दस शक्ति केन्द्र

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| १ श्रोत्रेन्द्रियप्राण | ६ मनोबल |
| २ चक्षु इन्द्रिय प्राण | ७ वचन-बल |
| ३ घ्राणेन्द्रिय प्राण | ८ काय-बल |
| ४ रसनेन्द्रियप्राण | ९ श्वासोच्छ्वास प्राण |
| ५ स्पर्शनेन्द्रिय प्राण | १० आयुष्यप्राण । |

इनमें वरस्वर काय कारण का भाव प्रतीत होता है। शक्ति स्रोत कारण हैं और शक्ति-केन्द्र उनके काय हैं। सख्या विस्तार को सक्षम बनाने पर दोनों की सख्या समान हो जाती है।

शक्ति-स्रोत

आहार पर्याप्ति

शरीर पर्याप्ति

इन्द्रिय पर्याप्ति

श्वासोच्छ्वास पर्याप्ति

भाषा पर्याप्ति

मन पर्याप्ति

शक्ति केन्द्र

आयुष्य प्राण

कायबल

इन्द्रिय प्राण

श्वासोच्छ्वास प्राण

वचनबल

मनोबल

ये शक्ति-स्रोत और शक्ति-केन्द्र न तो चेतन की विशुद्ध अवस्था में होने हैं और न अचेतन में होने हैं। ये चेतन और अचेतन के संयोग में उत्पन्न होते हैं। हम जितने प्राणी हैं वे सब चेतन और अचेतन (पुटयल)

के सयोग की अवस्था में है। हमारे विशुद्ध चैतन्य का उदय नहीं हुआ है, इसलिए हम केवल चैतन्य की भूमिका में अवस्थित नहीं हैं। हम अनुभव-शक्ति व ज्ञान-शक्ति से सम्पन्न हैं, इसलिए हम केवल अचेतन की भूमिका में भी नहीं हैं। हम चैतन्य और अचेतन्य की सम्युक्त भूमिका में हैं।

ये शक्ति-स्रोत और शक्ति-केन्द्र ही जीव और निर्जीव तत्त्व के बीच व्यावर्तक (भेद डालने वाले) हैं। जिनमें आहार करने, शरीर-रचना, इन्द्रिय-रचना व श्वास लेने की शक्ति है, वे जीव हैं और जिनमें ये शक्तियाँ नहीं हैं, वे निर्जीव हैं।

भाषा-शक्ति व चिंतन-शक्ति जीव के लक्षण नहीं हैं किन्तु वे विकास के अग्रिम सोपान हैं।

ये शक्ति-स्रोत जीवन के आरम्भ-काल में ही निष्पन्न हो जाते हैं। इनकी क्रियाशीलता ही प्राणी का जीवन है। प्रश्न होता है कि जीवन का साध्य क्या है? जीवन का कोई एक निश्चित साध्य है, ऐसा प्रतीत नहीं होता। जीवन जब प्रबुद्ध होता है तब उसका साध्य होता है मुक्ति। मुक्ति के दो साधन हैं शोधन और निरोध। विस्तार में इनके चारह प्रकार हो जाते हैं

- | | |
|-------------------|------------------------|
| १ आहार शुद्धि | ७ श्वासोच्छ्वास शुद्धि |
| २ आहार निरोध | ८ श्वासोच्छ्वास निरोध |
| ३ शरीर शुद्धि | ९ वाक् शुद्धि |
| ४ शरीर निरोध | १० वाक् निरोध |
| ५ इन्द्रिय शुद्धि | ११ मन शुद्धि |
| ६ इन्द्रिय निरोध | १२ मन निरोध |

प्रथम भूमिका शोधन की है। शुद्धि जब अपने चरम बिन्दु पर पहुँच जाती है तब निरोध की भूमिका प्रारम्भ हो जाती है।

योग का विशिष्ट अंग निरोध है। जब तक मन आदि का निरोध नहीं होता तब तक शोधन का ज़रम विकासशील नहीं बनता। निरोध की अपेक्षा शोधन सरल है, इसलिए वह सहजतया हो जाता है किन्तु उसकी

कल्पनाया का योग नहीं करता। स्पशन और विकार एक नहीं है। इन्द्रियों के द्वारा दृश्य जगत् का ज्ञान करना ऐन्द्रियिक ज्ञान है। यह ज्ञान कल्पना से मिश्रित होकर राग-द्वेष से जुड़ जाता है तब यह ऐन्द्रियिक विकार हो जाता है। सम्यग योग का अर्थ है वतमान में प्राप्त विषयो को जानना उनके साथ अतीत की स्मृति और भविष्य की कल्पनाया को न जोड़ना—केवल रूप को देखना, केवल शब्द को सुनना केवल गन्ध रस और स्वाद की अनुभूति करना।

इन्द्रिय-शुद्धि का दूसरा उपाय प्रतिसलीनता है। इन्द्रिय शुद्धि की प्रथम भूमिका में विषय और इन्द्रिया के सम्बन्ध की शुद्धि का अभ्यास किया जाता है और द्वितीय भूमिका में विषयो से सम्पक विच्छेद का अभ्यास किया जाता है। आँख बन्द कर लेना—यह रूप के साथ चक्षु का सम्बन्ध-विच्छेद है। कान बन्द कर लेना—यह शब्द के साथ श्रोत्र का सम्बन्ध-विच्छेद है। नाक को बन्द कर लेना—यह गन्ध के साथ घ्राण का सम्बन्ध-विच्छेद है। आहार नहीं करना—यह रस के साथ रसना का सम्बन्ध-विच्छेद है। स्पर्श नहीं करना—यह स्पर्श के साथ स्पर्शन का सम्बन्ध-विच्छेद है। इन्द्रियों का बहिर्जगत् में प्रयोग न करना उन्हें अपने-अपने क्षेत्रों में ही सीमित रखना प्रतिसलीनता है।

इन्द्रियों की बाह्यसलीनता समाप्त कर उनमें अन्तरसलीनता उत्पन्न करना, यह भी प्रतिसलीनता है। यह आकषण के विकषण का सिद्धान्त है। अन्तर् के प्रति आकषण कम होगा तो बाह्य के प्रति आकषण अधिक होगा। बाह्य के प्रति आकषण कम होगा तो अन्तर् के प्रति आकषण बढ़ेगा। आकषण की दो भूमिकाएँ हैं बाह्य और अन्तरय। इन्द्रिया से शक्ति अन्तरय आकषण की ओर मुड़ जाए तो अन्तरय शक्ति का कक्षुय जाता है। दोनों भूमिकाओं का तुलनात्मक रूप निम्न यत्र से

- ३ शरीर को उचित ताप-प्रदान
४. वनकारक
५. जीर्ण पाचन
- ६ अनुनेजक
- ७ मृत्ति, आयु, वर्ण, ओज, सत्व एव शोभा की वृद्धि ।

मिनाहार—परिमित भोजन करना । भोजन की निश्चित मात्रा का निर्देश करना कठिन है । जितना खाने पर एक घटा वाद भी पेट पर भार न हो, पानी पीने पर पेट फटता न हो, वह मित-भोजन है ।

सात्विकाहार—मादक व उत्तेजक वस्तुओं का वर्जन, शरीर, इन्द्रिय व मन की प्रसन्नता व लाघव में बाधा न पड़े वैसा भोजन ।

इन्द्रिय-शुद्धि के उपाय

- १ इन्द्रियो का सम्यग् योग
- २ प्रतिसलीनता

इन्द्रियो की प्रवृत्ति के तीन प्रकार हैं—अयोग, अतियोग और योग । इन्द्रियो की सर्वथा प्रवृत्ति न करना अयोग है । उनकी मर्यादा से अधिक प्रवृत्ति करना अतियोग है । ये दोनों इन्द्रिय-दोष उत्पन्न करते हैं । इन्द्रियो को उचित प्रवृत्ति करना योग है ।

इन्द्रिया ज्ञान के साधन हैं । वे विषयो के प्रति व्यापृत होती हैं, यह उनकी स्वाभाविक प्रवृत्ति है । यह शक्य नहीं कि आँखें हो और वे रूप या वर्ण को न देखें । यह शक्य नहीं कि कान हो और वे शब्द न सुनें । यह शक्य नहीं कि घ्राण हो और उसे गन्ध की अनुभूति न हो । यह शक्य नहीं कि रसना हो और उसे इसकी अनुभूति न हो । यह शक्य नहीं कि स्पर्शन हो और उसे स्पर्श की अनुभूति न हो । इन्द्रियो के योग का सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य से है जबकि उनके सम्यग् योग का सम्बन्ध हमारी साधना से है । साधक को आँख प्राप्त है, इसलिए वह रूप को देखता है पर उसके साथ

कल्पनाओं का योग नहीं करता। स्पृशन और विकार एक नहीं हैं। इंद्रियो के द्वारा दृश्य जगत् का ज्ञान करना ऐंद्रियिक ज्ञान है। यह ज्ञान कल्पना से मिश्रित होकर राग-द्वेष से जुड़ जाता है तब वह ऐन्द्रियिक विकार हो जाता है। सम्यग योग का अर्थ है वर्तमान में प्राप्त विषयों को जानना उनके साथ अतीत की स्मृति और भविष्य की कल्पनाओं को न जोड़ना—केवल रूप को देखना, केवल शब्द को सुनना केवल गन्ध रस और स्पृश की अनुभूति करना।

इंद्रिय शुद्धि का दूसरा उपाय प्रतिसंकीर्णता है। इंद्रिय शुद्धि की प्रथम भूमिका में विषय और इंद्रिया के सम्बन्ध की शुद्धि का अभ्यास किया जाता है और द्वितीय भूमिका में विषयों से सम्पर्क विच्छेद का अभ्यास किया जाता है। आँख बन्द कर लेना—यह रूप के साथ चक्षु का सम्बन्ध विच्छेद है। कान बन्द कर लेना—यह शब्द के साथ श्रोत्र का सम्बन्ध विच्छेद है। नाक को बन्द कर लेना—यह गन्ध के साथ घ्राण का सम्बन्ध विच्छेद है। आहार नहीं करना—यह रस के साथ रसना का सम्बन्ध विच्छेद है। स्पर्श नहीं करना—यह स्पृश के साथ स्पृशन का सम्बन्ध विच्छेद है। इंद्रियो का बहिर्जगत् में प्रयोग न करना उह अपने-अपने क्षेत्रों में ही सीमित रखना प्रतिसंकीर्णता है।

इंद्रियो की बाह्यलीनता समाप्त कर उनमें अन्तरलीनता उत्पन्न करना यह भी प्रतिसंकीर्णता है। यह आकषण के विकषण का सिद्धान्त है। अन्तर के प्रति आकषण कम होगा तो बाह्य के प्रति आकषण अधिक होगा। बाह्य के प्रति आकषण कम होगा तो अन्तर के प्रति आकषण बढ़ जाएगा। आकषण की दो भूमिकाएँ हैं, बाह्य और अन्तरग। इंद्रिया की शक्ति अन्तरग आकषण की ओर मुड़ जाए तो अन्तरग शक्ति का स्रोत खुल जाता है। दोनों भूमिकाओं का तुलनात्मक रूप निम्न यत्र से स्पष्ट हो जाएगा

बाह्यआकषण
बाह्य ध्वनि

अन्तर-आकषण
अन्तर ध्वनि

बाह्य दर्शन	अन्तर्-दर्शन
बाह्य गद्य	अन्तर्-गद्य
बाह्य रस	अन्तर्-रस
बाह्य स्पर्श	अन्तर्-स्पर्श

हमारी चेतना अशब्द, अरूप, अगद्य, अरस और अस्पर्श है।

हम अन्तर्-ध्वनि के प्रति आकर्षण उत्पन्न कर शुद्ध चेतना की भूमिका में नहीं पहुँच जाते हैं। इस प्रयत्न में हम केवल स्थूल से सूक्ष्म जगत् तक पहुँच पाते हैं। हमारे सूक्ष्म शरीर के साथ भी शब्द, रूप, रस, गद्य और स्पर्श का सम्बन्ध होता है। उसी के प्रति एकाग्र होकर हम अपनी इन्द्रिय-शक्ति का नया आयाम प्राप्त करते हैं।

आनापान शुद्धि के उपाय :

- १ प्राणायाम
- २ समतालश्वास
- ३ दीर्घश्वास
४. कायोत्सर्ग

प्राणायाम—प्राणवायु के विस्तार को प्राणायाम कहा जाता है। उसके तीन अंग हैं :

- १ पूरक
- २ रेचक
- ३ कुम्भक

हम प्राणवायु को नथुनो द्वारा खींचकर नाभि तक ले जाते हैं, वह पूरक है। प्राण को नाभि से उठाकर नथुनो द्वारा बाहर ले जाते हैं, वह रेचक है। जिस अवस्था में प्राणवायु का ग्रहण और विसर्जन नहीं करते हैं, वह कुम्भक है। यह श्वास को रोकने की अवस्था है। श्वास को भीतर ले जाकर रोकते हैं, उसे अन्त कुम्भक कहा जाता है। उसे बाहर ले जाकर रोकते हैं, उसका नाम बहि कुम्भक है।

प्राण हमारी नाडियो से प्रवाहित होता है। वह कभी बाएँ नथुने

से प्रवाहित होता है। उस माग की इडा नाड़ी या अन्नस्वर कहा जाता है। प्राण कभी दाए नथुने से प्रवाहित होता है, उस माग को पिंगला नाड़ी या सूर्यस्वर कहा जाता है। प्राण कभी दोनों नाड़ियों के बीच में प्रवाहित होता है उस माग का नाम सुषुम्ना नाड़ी है। चन्द्रस्वर शीत और सूर्यस्वर उष्ण होता है। सुषुम्ना में सहज ही मन स्थिर हो जाता है। कपालभाति प्राणायाम से सुषुम्नास्वर चलने लग जाता है।

प्राणायाम के अनेक प्रकार हैं किन्तु वायु शक्ति के लिए सर्वाधिक उपयोगी और सर्वाधिक निर्दोष अनुलोम विलोम प्राणायाम है।

अनुलोम विलोम प्राणायाम—दाए हाथ के अंगूठे से दाए नथुने को बन्द कर बाए नथुने से श्वास ले और दाए नथुने से उसका रेचन करें। दाए हाथ की अनामिका और कनिष्ठा इन दो उगलियों से बाए नथुने को बन्द कर दाए नथुने से श्वास ले और बाए नथुने से उसका रेचन करे। प्रारम्भ में ऐसी आठ-दस आवस्तियाँ की जा सकती हैं, फिर धीमे धीमे तीस तक बढ़ाई जा सकती है।

प्राणायाम की कालमात्रा इस प्रकार होती है

पूरक	आठ मात्रा
रेचक	सोलह मात्रा
कुम्भक	बत्तीस मात्रा

सकुम्भक अनुलोम विलोम प्राणायाम—प्राणायाम की इस द्वितीय भूमिका में कुम्भक किया जाना चाहिए। कुम्भक का कालमान ऊपर बताया गया है।

समूलबध अनुलोम विलोम प्राणायाम—इस प्रक्रिया में अनुलोम विलोम प्राणायाम के साथ मूलबध और जुड़ जाता है।

सोढडीयान अनुलोम विलोम प्राणायाम—इस प्रक्रिया में कुम्भक और मूलबध सहित अनुलोम विलोम प्राणायाम के साथ उठडीयान बध और जुड़ जाता है।

श्वास के दोष विषम और ह्रस्व श्वास से उत्पन्न होते हैं और वे मन

को चंचल बनाते है। मन की स्थिरता के लिए श्वास को विशुद्ध बनाना नितान्त आवश्यक है। साधना की भाषा मे जैसा कि मैं समझ पाया हूं श्वास और मन का गहरा सम्बन्ध है। श्वास की चंचलता मन की चंचलता को जन्म देती है और मन की चंचलता फिर श्वास को चंचल बनाती है। इस क्रम मे स्थिरता कम होती चली जाती है। अतः मन की शुद्धि के लिए श्वास की शुद्धि बहुत आवश्यक है।

प्राणायाम का क्रमिक विकास—प्रारम्भ मे प्राणायाम के दो अर्गों, पूरक और रेचक का ही अभ्यास करना चाहिए। सोमदेव सूरि ने लिखा है •

मन्द मन्द क्षिपेद् वायु, मन्द मन्द विनिक्षिपेत् ।

न कश्चिद् वार्यते वायुर्न च शीघ्र प्रमुच्यते ॥

(यज्ञस्तिलक ३६)

प्राणवायु को धीमे-धीमे लेना चाहिए और धीमे-धीमे छोडना चाहिए। वायु को न रोका जाए और न शीघ्रता से छोडा जाए। प्रारम्भ मे प्राण को रोकने का अभ्यास होता है, इसलिए उसे रोक लेने पर शीघ्रता से छोडने की स्थिति पैदा हो जाती है। वैसा करने से हानि होती है।

प्रारम्भ मे दीर्घ श्वास का अभ्यास, फिर पूरक और रेचक का अभ्यास और फिर कुम्भक का अभ्यास—यह प्राणायाम का विकासक्रम है। हठ-योग मे प्राणायाम के अनेक प्रकार बतलाए गए है। शारीरिक सिद्धियो के लिए उनका उपयोग भी हो सकता है किन्तु ध्यान की सिद्धि के लिए उनका उपयोग हमारे अनुभव मे नहीं है। ध्यान की सिद्धि के लिए उसी प्राणायाम का उपयोग होता है, जिससे प्राण सूक्ष्म बन सके। नाभि, नासाग्र, भृकुटि और मस्तिष्क मे मन को केन्द्रित करने से प्राण सूक्ष्म हो जाता है। कुम्भक करने से तो वह सूक्ष्म होता ही है।

रेचक और पूरक वा सम्यक् अभ्यास हो जाने के बाद पाच-दश नेकण्ड का कुम्भक किया जाए और वह भी चार-पाच बार। फिर धीमे-

धीमे समय और बार दोनो बढ़ाए जा सकते हैं।

जिसे मन को स्थिर करने की सामान्य अपेक्षा हो, वह दो-तीन मिनट का कुम्भक दिन रात में दो-चार बार कर ले और जिसे विशेष साधना करनी हो वह घंटों तक कुम्भक का अभ्यास कर सकता है।

कुम्भक जितना शक्तिस्रोत है, उतना ही भयकर है। कुम्भक की विशेष साधना किसी अनुभवी साधक की देख रेख में ही की जा सकती है। उसमें खाने चलन बोलने की चर्चा में पर्याप्त परिवर्तन करना पड़ता है।

प्राणायाम के व्यावहारिक लाभ—पूरक से पुष्टि प्राप्त होती है। रेषक से उत्तर की व्याधिया क्षीण होती है। कुम्भक से आंतरिक शक्तिया जागृत होती है। अद्रस्वर से गर्मी शान्त होती है और सूयस्वर से गर्मी बढ़ती है। वायु तथा कफ के प्रकोप मिटते हैं। जो स्वर चल रहा हो उसे रोक विपरीत स्वर चलाने से तात्कालिक उपद्रव शान्त होते हैं। दूषित प्राणवायु से जीवन की हानि होती है और शुद्ध प्राणवायु से जीवनी-शक्ति का विकास होता है।

इन्द्रियविजय, मनोविजय कषायविजय—इन शब्दों से हम सुपरिचित हैं किन्तु प्राणविजय शब्द से हम सुपरिचित नहीं हैं। जैन लोगों में एक साधारण धारणा है कि प्राणायाम हमारी परम्परा में मान्य नहीं है वह महर्षि पतंजलि तथा हठयोग की परम्परा में मान्य रहा है। यह धारणा समुचित नहीं है।

आवश्यक नियुक्ति में श्वास का निरोध न किया जाए ऐसा उल्लेख मिलता है। किन्तु यह निषेध किसी विशेष स्थिति में किया गया प्रतीत होता है। भद्रबाहु स्वामी महाप्राण ध्यान की साधना कर रहे थे। उसकी आधार भित्ति प्राणायाम है। अनेक आचार्यों ने ध्यान सवरयोग की साधना की है। उसमें भी प्राणायाम प्रमुख होता है। महाप्राण साधना या उच्च योग की साधना में बारह-बारह वर्ष लग जाते थे। इस साधना में लगनवाले सभ्य काम करने से विरत हो जाते थे तथा किसी प्रमादवश प्राणहानि भी हो जाती थी। संभव है इसी प्रकार के किसी कारण को ध्यान

मे रखकर आवश्यक-निर्युक्ति मे श्वास-निरोध का निपेध किया गया ।

वस्तुवृत्त्या प्राणायाम जैन-परम्परा से असम्मत नहीं है । प्राणायाम के बिना प्राण-विजय नहीं हो सकती और उसके बिना इन्द्रिय-विजय, मनो-विजय और कर्पाय-विजय का होना साधारणतया सम्भव नहीं है ।

योग की भाषा मे प्राण, बिन्दु (दीर्यं) और मन पर्यायवाची जैसे है । प्राण पर विजय पा लेने से बिन्दु और मन पर विजय हो जाती है । बिन्दु पर विजय पा लेने से प्राण और मन विजित हो जाते हैं । मन पर विजय पा लेने से प्राण और बिन्दु सध जाते हैं । तीनों मे से किसी एक की साधना करने पर शेष दो स्वयं सध जाते हैं ।

प्राण, बिन्दु और मन—इन तीनों मे प्राण का स्थान पहला है । पहला इस अर्थ मे है कि प्राण की साधना के बिना उन दोनों को साधना सर्व-साधारण के लिए कठिन कार्य है ।

समतल श्वास—जितनी मात्रा मे पहला श्वास लिया गया, उतनी ही मात्रा मे दूसरा, तीसरा । इस प्रकार तालवद्ध श्वास लेना समतल श्वास है ।

दीर्घश्वास—लम्बा श्वास लेना ।

कायोत्सर्ग का अर्थ है—शरीर की चंचलता का विसर्जन । इसका विवेचन कायोत्सर्ग के प्रकरण मे किया जायेगा ।

कायशुद्धि के उपाय

कायोत्सर्ग, आसन, मूलबन्ध, उड्डीयानबन्ध, जालन्धरबन्ध, व्यायाम, प्राणायाम और निर्लेपता ।

कायशुद्धि के उपयुक्त आसनो का वर्णन आसन प्रकरण मे किया जाएगा ।

मूलबन्ध—गुदा को ऊपर की ओर खींचने को मूलबन्ध कहा जाता है । साधना की प्रत्येक अवस्था मे मूलबन्ध करना बहुत आवश्यक है । यह एक प्रकार से साधना का आधारभूत है । इससे मूल नाडी सीधी हो जाती है । मन की एकाग्रता करने के लिए यह बहुत अपेक्षित है ।

उडडीयान बन्ध—श्वास का रेचन कर पेट को सिकोडना उडडीयान बन्ध है। उडडीयान करते समय छाती का भाग थोड़ा आगे की ओर उभरा हुआ होना चाहिए। उदर सम्बन्धी दोषों को मिटाने के लिए यह एक महत्त्वपूर्ण उपाय है। इससे अग्नि प्रज्वलित होती है। पेट को सिकोडने पर इसका अन्तर्भाग पृष्ठ रज्जू से सटकर उस पर दबाव डालता है। उससे तेजस्वशक्ति (कुण्डलिनी) और ज्ञान-तनु दोनों प्रदीप्त होते हैं।

जालन्धर बन्ध—ठुडडी को कण्ठकूप में स्थापित करने को जालन्धर बन्ध कहा जाता है। सर्वांगसन, हुलासन मत्स्यासन की एक मुद्रा में यह अपने आप हो जाता है। मानसिक विकास के लिए यह बहुत उपयोगी है। इससे कण्ठमणि पर उचित दबाव पड़ता है। आधुनिक शरीर शास्त्रियों के अनुसार कण्ठमणि ही शरीर में रक्त, ताप तथा प्रम र्ईर्ष्या द्वेष आदि बलियों को नियंत्रित करता है। यह हमारे शरीर की नियामक शक्ति है। इस पर जालन्धर बन्ध के द्वारा हम नियंत्रण रख सकते हैं और अनेक उपयोगी रसों का स्राव कर सकते हैं।

मूलबन्ध सम्बन्धे समय तक तथा चाहे जितनी बार किया जा सकता है। उडडीयान बन्ध का अभ्यास भोजन करने से पूरा किया जा सकता है किन्तु प्रारम्भ में लम्बे समय तक करना उचित नहीं है। पेट को भीतर की ओर सिकोडकर आधा मिनट तक रखा जा सकता है। एक सप्ताह के अभ्यास के बाद एक मिनट तक। इस प्रकार प्रति सप्ताह आधा या एक मिनट बढ़ाते-बढ़ाते अपनी शक्ति व सहिष्णुता के अनुसार आधा घंटा तक बढ़ाया जा सकता है। इस बन्ध के साथ मूलबन्ध अवश्य होना चाहिए तथा आँखें खुली नहीं होनी चाहिए अन्यथा उनकी ज्योति नष्ट होने की सम्भावना रहती है। जालन्धर बन्ध का समय भी उडडीयान बन्ध की भांति क्रमशः बढ़ता है। इस साधारण आदमी को पाँच-सात मिनट से ज्यादा नहीं बढ़ाना चाहिए। कुछ समय के लिए तीनो बन्ध एक साथ किए जा सकते हैं।

ध्यायाम—हाथ, पैर या किसी भी अवयव को इच्छानुसार सिकोडना

और फैलाना व्यायाम है।

निलोपता—विषयो की आसक्ति से शरीर की अशुद्धि होती है। विषय विकार के हेतु बनते हैं और विकार से कायिक दोष उत्पन्न होते हैं। अनासक्त (निलोप) व्यक्ति सहज भाव से कायिक दोषों से बच जाता है।

वाक्शुद्धि के उपाय

- १ प्रलम्बनाद का अभ्यास
- २ सत्यपरक प्रयोग

वाक् मनपरिष्कृत होकर ही प्रगट होती है। मन की सरलता होती है तब वाणी शुद्ध रहती है। मन की कुटिलता होने पर वह अशुद्ध हो जाती है। जिस साधक का मन सरल और पवित्र होता है, उसे वाक्-सिद्धि प्राप्त होती है। वह जो कहता है वही हो जाता है। वाणी में यह शक्ति उसकी मानसिक पवित्रता से प्राप्त होती है।

ॐ, अहं, सोहम्, आदि मन्त्राक्षरो का दीर्घ उच्चारण करने से मन वाणी के साथ जुड़ जाता है। मन का योग पाकर वाणी शक्तिशाली हो जाती है। वह वायुमण्डल में तीव्र कम्पन पैदा कर देती है। उससे अनिष्ट परमाणु दूर हो जाते हैं और इष्ट परमाणुओं का परिपार्श्व बन जाता है।

दीर्घोच्चारण का अभ्यास दो मिनट से प्रारम्भ कर पन्द्रह मिनट तक बढ़ाना चाहिए। प्रति सप्ताह दो मिनट बढ़ाया जा सकता है। इस अभ्यास में मन की समस्याओं से मुक्त और सरल रखना आवश्यक है।

मन-शुद्धि के उपाय

- १ दृढ सकल्प
- २ एकाग्रसन्निवेशन

दृढ सकल्प—हमारे मन में कामनाएँ उठनी रहती हैं। उन कामनाओं में कार्यरूप में बदलने की क्षमता होती है, इसलिए उन्हें सकल्प कहा जाता है। समुद्र में ऊँियों की भाँति सकल्प हमारे मन में उत्पन्न होने शुरू और विलीन हो जाते हैं। वे अस्थिर सकल्प होते हैं। हमने हमें कोई काम

प्राप्त नहीं होता। स्थिर सकल्प कायरूप में परिवर्तित हुए बिना विधीन नहीं होता। यह बीषकाल तक टिका रहता है। उसे भावनात्मक रूप देने—बराबर उसकी पुनरावृत्ति करने से यह छूट हो जाता है। दृढ़ सकल्प में कायरूप में परिणत होने की क्षमता पदा होती है। उसके द्वारा हम मन के स्वभाव को बदल सकते हैं। बुरे विचारों को छाड़ने व अच्छे विचारों की आदत डालने में दृढ़ सकल्प हमारी बहुत सहायता करता है।

एकाग्रसन्निवेशन—एकाग्रता मन की विरोधावस्था नहीं है। यह उसकी किसी एक विषय में निरोधावस्था है। अनेक मार्गों में जाते हुए प्रवाह को एक भाग में मोड़ देना है। नदी का प्रवाह जब अनेक मार्गों में बहता है तब वह क्षीण हो जाता है। एक प्रवाह में जो शक्ति होती है वह विभक्त प्रवाहों में नहीं हो सकती। सूय की बिसरौ रश्मियों में वह शक्ति नहीं होती जो केन्द्रित किरणों में होती है। मन का प्रवाह भी एक आलम्बन की ओर निरंतर बहता है तब उसमें अरुणित शक्ति आ जाती है। एकाग्रता के क्षण में मन की शान्ति और स्थिरता का अर्थ है चिन्तन प्रवाह को एक ही दिशा में प्रवाहित करना। मन के एकाग्र प्रवाह की अनेक पद्धतियाँ हैं। उनमें से कुछ पद्धतियों को यहाँ प्रस्तुत किया जाता है।

१. द्रष्टा की स्थिति—मन की चञ्चलता को रोकने का यत्न मन कीजिए। वह जहाँ जैसे जाता है उसे देखते रहिए। उस समय दृश्य या पश्य मन को ही बना लीजिए। इस प्रकार तटस्थ द्रष्टा के रूप में आसक्त रहकर आप मन का अध्ययन ही नहीं कर पाएंगे किन्तु उस पर अपना प्रभुत्व भी स्थापित कर लेंगे।

२. विकल्पों की उपेक्षा—आपके मन में जो विकल्प उठते हैं उनकी उपेक्षा कीजिए। जो प्रश्न उठते हैं उनके उत्तर मत दीजिए। जैसे प्रश्न करने वाला व्यक्ति उपेक्षा पाकर (उत्तर न पाकर) मौन हो जाता है वैसे ही मन भी उपेक्षा पाकर (प्रश्न का उत्तर न पाकर) शान्त हो जाता है।

३. अप्रयत्न—मन का स्थिर करने का बलात् प्रयत्न मत कीजिए। अप्रयत्न से मन सहज ही शान्त हो जाता है। शरीर को स्थिर और श्वास

को मन्द कीजिए । जैसे-जैसे शरीर स्थिर और श्वास मन्द होगा, वैसे-वैसे मन अपने आप शान्त हो जाएगा ।

४ श्वास-योग—मन का श्वास की गति के साथ योग कीजिए । श्वास के आने-जाने के क्रम पर ध्यान लगाइए, श्वास की गिनती कीजिए, मन अपने आप श्वास में लीन हो जाएगा ।

५ आकृति-आलम्बन—अपने आराध्य की आकृति का मानसिक चित्र बनाइए । पहले देश-काल और वाह्य वातावरण के साथ उस आराध्य की आकृति की कल्पना कीजिए, फिर उसे मानसिक चित्रमें बदल दीजिए । वह चित्र बहुत स्पष्ट और प्राणवान जैसा कीजिए ।

यदि प्रारम्भ में ऐसा करना कठिन लगे तो दृश्य आकृतियों पर मन को स्थापित कीजिए और साथ-साथ मानसिक चित्र बनाने का अभ्यास भी करते रहिए ।

६ शब्द-आलम्बन—इष्ट मन्त्रों में मन को लगाइए । मन का प्रवाह शब्द की दिशा में प्रवाहित होकर अन्य विकल्पों से शून्य हो जाता है । जप की प्रक्रिया में इसे विस्तार से बताया जाएगा ।

७ दृढ इच्छा-शक्ति—इच्छा-शक्ति भावों से उत्पन्न होती है । भावों की प्रबलता का नाम ही इच्छा-शक्ति है । भावों को इच्छा-शक्ति के रूप में बदलने का साधन है, स्वतः सूचना (Auto Suggestion) । मन को सूचना देने से भावों में उत्तेजना आरम्भ होती है और वही इच्छा-शक्ति के रूप में परिणत हो जाती है । इच्छा-शक्ति के विकास का निरन्तर अभ्यास करने से वह दृढ हो जाती है । दृढ इच्छा-शक्ति से मन की एकाग्रता महज ही सध जाती है ।

२५. मिथ्यादृष्टिविरति. प्रभावः कषायो योगश्च परमाणुस्कन्धा-
कर्षणहेतवः ॥

२६. सम्यग्दृष्टिविरतिरप्रमादोऽकषायोऽयोगश्च तदधिकर्षणहेतवः ॥

२५ मिथ्यादृष्टि, अविरति, प्रमाद, कषाय और योग (मन तथा शरीर की प्रवृत्ति) के द्वारा आत्मा के साथ

प्रवृत्ति के द्वारा हमारी सहज स्थिरता समाप्त हो जाती है, इसलिए हम आत्म-उपलब्धि के लिए केन्द्रित नहीं हो पाते ।

इस प्रकार आस्रव के द्वारा हमारी चेतना बँधी हुई रहती है । जीवन-पथ की दीर्घ यात्रा में काल-विपाक के कारण कोई क्षण ऐसा आता है कि आत्मा में मुक्ति की भावना जाग उठती है । उसकी पूर्ति के लिए योग-साधना का सहारा लिया जाता है । उसका मुख्य हेतु सवर है, ठीक आस्रव का प्रतिपक्ष । आस्रव के द्वारा हम आत्म-स्वभाव की अनुभूति से दूर रहते हैं और सवर के द्वारा हम आत्म-स्वभाव की अनुभूति में प्रवृत्त हो जाते हैं । जैसे ही हमें देह और आत्मा का भेदज्ञान होता है, वैसे ही हमारा मिथ्यादृष्टिकोण समाप्त हो जाता है । जैसे ही हमें आत्म-स्वभाव की अनुभूति होती है, हमारी आकाशाओं का खोल रुक जाता है । जैसे ही हम आत्म-उपलब्धि के प्रति जागरूक होते हैं, हमारा बाह्य जगत् के प्रति आकर्षण समाप्त हो जाता है । जैसे ही हम सहज शान्ति के अनुभव में लीन होते हैं, हमारा मानसिक सताप विलीन हो जाता है । जैसे ही हम स्वानुभूति में निष्पन्द होते हैं, हमारी प्रवृत्ति समाप्त हो जाती है ।

मन, वाणी और कर्म का स्पन्दन होता है तब हम बाह्य जगत् के सम्पर्क में रहते हैं और जब ये निष्पन्द हो जाते हैं तब हम अन्तर्जगत् या अपने स्वभाव में चले जाते हैं । इसी प्रकार सताप, आकर्षण, आकाशा और मिथ्या-दृष्टिकोण हमें बाह्य की ओर उन्मुख करते हैं । सम्यक् दृष्टिकोण, सहज तृप्ति, सहज शान्ति और सहज आनन्द हमें आत्मोन्मुखता की ओर ले जाते हैं । आत्म-विमुखता ही आस्रव है और आत्मोन्मुखता ही सवर है । साधना का अर्थ ही है—आत्मविमुखता से हटकर आत्मोन्मुख होना । यम (महारत), नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा आदि उसी की साधन-सामग्री हैं । ध्यान और समाधि सवर से भिन्न नहीं हैं । इसीलिए जैनयोग में सवर ध्यान योग का सर्वोपरि महत्त्व है ।

२७ इन्द्रियानिन्द्रियातीन्द्रियाणि आत्मनो लिंगम् ॥

२७ इन्द्रिय, मन और अतीन्द्रिय ज्ञान (योगी ज्ञान, प्रातिभ ज्ञान व

प्रत्यक्ष ज्ञान) आत्मा को जानने के साधन है ।

साधना का प्रयोजन

अध्यात्म की साधना करने वाले व्यक्ति का मन स्वस्थ रहता है । मन स्वस्थ रहता है, इसका अर्थ है कि शरीर भी स्वस्थ रहता है । शरीर स्वस्थ रहता है इसका अर्थ है कि इन्द्रिया निमल रहती हैं । बुद्धि भी निमल रहती है । इस प्रकार स्वास्थ्य और निमलता ये दोनों साधना के परिणाम हैं । ये परिणाम हैं किन्तु मूलभूत प्रयोजन नहीं है । साधना का मूलभूत प्रयोजन है—सत्य का साक्षात्कार ।

सत्य असीम है । हमारे इन्द्रिय मन और बुद्धि की शक्ति सीमित है । हम सीमित साधनों के द्वारा असीम का साक्षात्कार नहीं कर सकते ।

इन्द्रिय मन और बुद्धि के ज्ञान का मूल स्रोत आत्मा है । उसकी चैतन्य शक्ति असीम है । उसे अनादृत कर हम सत्य का साक्षात्कार कर सकते हैं । ध्यान का स्थिर अभ्यास किए बिना हम आत्मा की चैतन्य शक्ति का प्रत्यक्ष उपयोग नहीं कर सकते । इन्द्रिय मन और बुद्धि का सम्बन्ध स्थूल जगत् या स्थूल सत्य से होता है । उनमें सूक्ष्म सत्य तक पहुँचने की क्षमता नहीं है । ध्यान के द्वारा हम चेतना के सूक्ष्मस्तर तक चले जाते हैं । सूक्ष्म चैतन्य के द्वारा सूक्ष्म सत्य का प्रत्यक्ष हो जाता है । इस प्रकार अतीन्द्रिय ज्ञान का विकास साधना का मुख्य प्रयोजन है ।

अतीन्द्रिय ज्ञान व आत्म-साक्षात्कार में कोई भेद नहीं है । इसे आत्मोदय भी कहा जा सकता है ।

दूसरा प्रकरण

- १ मूढ - विक्लिप्त - यातायात - श्लिष्ट-सुलीन - निरुद्धभेदाद् मनः षोढा ॥
- २ दृष्टिचरित्रमोह-परिव्याप्तं मूढम् ॥
३. अनर्हमेतद् योगाय ॥
४. इतस्ततो विचरणशीलं विक्लिप्तम् ॥
५. कदाचिदन्तः कदाचिद् बहिर्विहारि यातायातम् ॥
६. प्रारम्भिकाभ्यासकारिणे द्वयमिदम् ॥
७. विकल्पपूर्वकं बाह्यवस्तुनो ग्रहणाद् अल्पस्थैर्यं अल्पानन्दञ्च ॥
८. स्थिर श्लिष्टम् ॥
९. सुस्थिर सुलीनम् ॥
- १० द्वयमिदं सजाताभ्यासस्य योगिनः ॥
११. बाह्यवस्तुनः अग्रहणाद् दृढस्थैर्यं महानन्दञ्च ॥
१२. मनोगतध्येयमेयास्य विषय. ॥
१३. निरालम्बन केवलमात्मपरिणत निरुद्धम् ॥
१४. इदं वीतरागस्य ॥
१५. सहजानन्दप्रादुर्भावः ॥

१- मन छह प्रकार का होता है .

१ मूढ

२ विक्लिप्त

३ यातायात

४ श्लिष्ट

५ सुलीन

६ निरुद्ध

- २ जो मन दृष्टिमोह (मिथ्यादृष्टि) तथा चरित्रमोह (मिथ्या आधार) से परिब्याप्त होता है उसे मूढ कहा जाता है।
- ३ मूढ सज्ञावाला मन योग साधना के योग्य नहीं होता। जिसकी दृष्टि सम्यग् नहीं होती, जिसका चरित्र यम नियम युक्त नहीं होता वह व्यक्ति योग-साधना का अधिकारी नहीं होता।
- ४ जो मन झंझर उधर विचरण करता रहता है, किसी एक विषय पर निश्चल नहीं रहता उसे विक्षिप्त कहा जाता है।
- ५ जो मन कभी अन्तमुखी बनता है और कभी बहिर्मुखी—उसे यातायात कहा जाता है।
- ६ विक्षिप्त और यातायात मन योग का प्रारम्भिक अभ्यास करने वाले व्यक्तियों में होते हैं।
- ७ इन दोनों मनोभूमिकाओं में विकल्पपूर्वक बाह्य वस्तुओं का ग्रहण होता रहता है इसलिए इनमें स्थिरता अल्प मात्रा वाली एवं अल्पकालीन होती है तथा सहज आनन्द का अनुभव भी अल्प होता है।
- ८ अपने ध्येय में स्थिर बने हुए मन को श्लिष्ट कहा जाता है।
- ९ जो मन अपने ध्येय में सुस्थिर बन जाता है उसे सुलीन कहा जाता है।
- १० ये दोनों मनोभूमिकाएँ परिपक्व अभ्यास वाले योगी के होती हैं।
- ११ इनमें बाह्य वस्तुओं का ग्रहण नहीं होता, इसलिए इन भूमिकाओं में स्थिरता दृढ़ एवं चिरकालीन होती है तथा सहज आनन्द का अनुभव भी विपुल होता है।
- १२ इस युगल (श्लिष्ट और सुलीन) का विषय मनोगत ध्येय ही

होता है। यहा ध्येय सूक्ष्म और आत्मगत हो जाता है।

- १३ जब मन बाह्य आलम्बन से शून्य होकर केवल आत्मपरिणत हो जाता है, तब उसे निरुद्ध कहा जाता है।
- १४ यह भूमिका वीतराग को प्राप्त होती है।
- १५ इसमे सहज आनन्द प्रकट हो जाता है।

मन की छह अवस्थाएं

मन चेतना की वह अवस्था है जो बाहरी वातावरण और वृत्तियों से प्रभावित होती है। उसकी चंचलता सहज नहीं है किन्तु बाह्य वातावरण और वृत्ति के योग से निष्पन्न है। चंचलता का मूल हेतु वृत्ति है। मनुष्य जो प्रवृत्ति करता है, वह अल्पाकालिक होती है। प्रवृत्ति समाप्त हो जाती है, पीछे उसकी स्मृति रह जाती है। चंचलता का एक हेतु स्मृति है।

मनुष्य कल्पनाशील प्राणी है। वह मन ही मन भविष्य का स्वप्न सजोता रहता है। वे स्वप्न मन में चंचलता उत्पन्न करते हैं। चंचलता का एक हेतु कल्पना है।

मनुष्य इन्द्रियों के माध्यम से बाह्य जगत् के साथ सम्पर्क करता है। यह बाह्य जगत् शब्द, रूप, गन्ध, रस और स्पर्शमय है। वह मन के अनुकूल और प्रतिकूल दोनों प्रकार का है। अनुकूल के प्रति आसक्ति और प्रतिकूल के प्रति द्वेष होता है। ये आसक्ति और द्वेष मन की चंचलता के वर्तमान हेतु हैं।

इस प्रकार स्मृति, कल्पना तथा आसक्ति और द्वेष—ये चारो आन्तरिक वृत्तियां मन को चंचल करती रहती हैं। मन की स्थिरता का अर्थ है स्मृति का निरोध, कल्पना का निरोध, आसक्ति का निरोध और द्वेष का निरोध।

मन की स्थिरता का अभ्यासक्रम है—स्मृति की शुद्धि, कल्पना की शुद्धि, आसक्ति की शुद्धि और द्वेष की शुद्धि।

जब आसक्ति और द्वेष तीव्रतम होते हैं तब दृष्टि और चरित्र दोनों

विकारग्रस्त हो जाते हैं। उस स्थिति में मन का लोभ प्रबल हो जाता है।

प्रारम्भ में मन को एक स्मृति की परम्परा में लगाने का अभ्यास किया जाए। इससे मन की गति एक प्रवाह में हो जाती है। ऊपर से ऊपर उभरने वाली स्मृतियाँ और कल्पनाएँ रुक जाती हैं। एक स्मृति की अविच्छिन्न धारा का अभ्यास हो जाने पर फिर कुम्भक का अभ्यास किया जाए। उसमें स्मृति और कल्पना का निरोध हो जाता है। ध्यय के साथ तादात्म्य होने पर सहज ही कुम्भक हो जाता है।

अनासक्ति के लिए अनित्य और एकत्व भावना का अभ्यास किया जाता है। द्वेष निवृत्ति के लिए आत्मौपम्य की भावना या प्रेम का विकास किया जाए। इस प्रकार समुचित साधनों के द्वारा मन की चंचलता के कारणभूत तत्त्वों का निरोध किया जा सकता है।

भूढ अवस्था में आसक्ति और द्वेष बहुत प्रबल होते हैं। भूढ अवस्था का मन बाह्य जगत् और परिस्थिति का प्रतिबिम्ब लेता रहता है, इसलिए वह एकाग्र या स्थिर होने की दिशा में गति नहीं कर पाता।

भूढ अवस्था की भूमिका पार कर लेने पर व्यक्ति के मन में भीतर की ओर झुकने की भावना जागृत होती है। वह इस भावना की पूर्ति के लिए अन्तर्निरीक्षण अर्थात् ध्यान का प्रयोग प्रारम्भ करता है। किन्तु यह प्रयोग एक श्वास में ही सफल नहीं हो जाता है। इसकी सफलता के लिए उसे बहुत लम्बी साधना व प्रतीक्षा करनी पड़ती है। जब वह अन्तर्निरीक्षण का प्रारम्भ करता है, तब मन जो पहले शांत-सा प्रतीत होता था और अधिक चंचल हो जाता है। मन को इधर उधर चक्कर लगाते देव ध्याता के मन में विकल्प उठता है कि वह ध्यान करके एक शान्त सप की पुछ पर पग रख लेता है या सीधे सिंह को ललकार लेता है। किन्तु यह धराने की स्थिति नहीं है। यह मन की स्थिरता की ओर बढ़ने वाला पहला चरण है। आपने अनुभव किया होगा कि जमे हुए कूड़े-करकट के ढरम दुगंध नहीं आती किन्तु उसे साफ करने के लिए आप खोदते उस समय दुगन्ध फूट पड़ती। यह शोधन का पहला चरण है। किसी व्यक्ति

के पेट में मल संचित है, उसे सामान्यतः कष्ट का अनुभव नहीं होता किन्तु जब वस्ति (एनीमा) के द्वारा मल का शोधन किया जाता है, तब वायु कुपित हो जाता है। पीडा भी बढ जाती है किन्तु वह प्रकोप और पीडा शोधन की प्रक्रिया का प्रथम संकेत है। ठीक इसी प्रकार ध्यान के प्रारम्भकाल में जो मन की चञ्चलता बढती है, वह ध्यान की दिशा में ठठने वाला पहला पग है।

प्रारम्भ में कुछ समय तक ध्याता ध्यान करने की मुद्रा में बैठ जाता ; किन्तु अन्तर्निरीक्षण की स्थिति का उसे कोई अनुभव नहीं होता। किसी के यह स्थिति थोड़े समय के लिए होती है और किसी-किसी के लम्बे समय तक चली जाती है। जो इस स्थिति से घबराकर अन्तर्निरीक्षण के अभ्यास को छोड देता है वह बीच में ही रुक जाता है और जो इस स्थिति से घबराता नहीं है वह अगली भूमिकाओं में पहुँच जाता है।

द्विषिप्त की अगली भूमिका सन्धि की है। इस भूमिका में ध्याता का मन अन्तर्निरीक्षण का अनुभव कर लेता है, यद्यपि वह उसमें लम्बे समय तक टिक नहीं पाता। अन्तर्निरीक्षण करते-करते फिर बाहर लौट आता है। फिर अन्तर्निरीक्षण का प्रयत्न करता है और फिर बाहर लौट आता है। किन्तु इस भूमिका में एक बडा लाभ यह होता है कि अन्तर्निरीक्षण का जो द्वार बन्द था, वह खुल जाता है।

अन्तर्निरीक्षण का अभ्यास बढते-बढते मन एक विषय पर स्थिर रहने लग जाता है। इस भूमिका में ध्येय के साथ ध्याता का श्लेष हो जाता है। जिस प्रकार गोद से दो कागज चिपक जाते हैं, उसी प्रकार ध्याता का ध्येय के साथ चिपकाव हो जाता है किन्तु चिपके हुए दो कागज बाहिर दो ही रहते हैं। उनमें एकात्मकता नहीं होती।

स्थिरता का अभ्यास क्रमशः बढता है। उसकी वृद्धि एक दिन तन्मयता या लीनता के विन्दु तक पहुँच जाती है। यह मन की पाचवी अवस्था है। पानी दूध में मिलकर जैसे अपना अस्तित्व खो देता है, वैसे ही इस भूमिका में ध्याता ध्येय में इतना तन्मय हो जाता है कि उसे अपने अस्तित्व का

फलस्वरूप उस समय हम सहज चेतना के स्तर पर नहीं होते। उस समय जो आनन्द का अनुभव होता है, वह मन की स्थिरता के कारण अन्त-ज्ञावी नलिकाओं में होने वाले अन्त स्राव से होता है।

धीधी और पाचवी कक्षा में विकल्पो का सिलसिला नहीं रहता। हमारा मन एक ही विकल्प पर स्थिर हो जाता है। हमारे मस्तिष्क को सुखानुभूति की ग्रन्थि तथा अन्त ज्ञावी नलिकाओं पर उसका अधिक प्रभाव होता है। फलस्वरूप आनन्द की अनुभूति अधिक होती है।

निरोध की कक्षा में सहज आनन्द के साथ साक्षात् सम्पर्क हो जाता है। उस पर शारीरिक परिवर्तन का प्रभाव नहीं होता, इसलिए वह चिर-स्थायी होता है।

पहली कक्षाओं में सहज आनन्द की अनुभूति नहीं होती है, ऐसी बात नहीं है किन्तु उसकी पूर्ण अनुभूति निरोध की कक्षा में होती है। इसीलिए पहली कक्षाओं में शारीरिक परिवर्तन से होने वाली आनन्दानुभूति की मुख्य रूप से वर्णा की गई है। जैसे तो किसी पौद्गलिक सम्पर्क के बिना आनन्द की अनुभूति होती है, उसमें सहज आनन्द का प्रतिविम्ब या प्रभाव रहता ही है।

१६. ज्ञान-वैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥

१७. श्रद्धाप्रकर्षेण ॥

१८. शिथिलीकरणेन ॥

१९. सकल्पनिरोधेन ॥

२०. ध्यानेन च ॥

२१. गुरुपदेश-प्रयत्नबाहुल्याभ्यां तदुपलब्धिः ॥

१६ आत्मज्ञान और वैराग्य से मन का निरोध होता है। आत्मज्ञान चैतन्य की अन्तमुखी प्रवृत्ति है। जब हमारे चैतन्य का प्रवाह अन्तमुख होता है तब मन की कल्पनाएँ और स्मृतियाँ निरुद्ध हो जाती हैं। इसी प्रकार वह पदार्थों व वृत्तों के प्रति अना-मस्त होता है, तब उसकी अचलता छूट जाती है।

- १७ मन के निरोध का एक हेतु थढ़ा का प्रकप है। वह ध्येय के प्रति अत्यन्त निष्ठाशील व समर्पित होकर निरुद्ध ही जाता है।
आत्मज्ञान वरान्म और थढ़ा प्रकप—मन की स्थिरता के ये तीनों हेतु आन्तरिक है।
- १८ काय का शिथिलीकरण भी मन के निरोध का साधन है। काय की चञ्चलता मन की चञ्चलता को बढ़ाती है। मन की स्थिरता के लिए शरीर की स्थिरता आवश्यक है।
- १९ सकल्पों का निरोध करने से भी मन निरुद्ध होता है। मन कल्पनाओं से भरा रहता है तब क्रियात्मक शक्ति का विकास नहीं होता। करणीय कल्पना का मन पर भार न हो वह खाली रहे तभी उसकी शक्ति केन्द्रित होती है।
- २० मनोनिरोध का सबसे बड़ा साधन है—ध्यान।
शिथिलीकरण सकल्प निरोध और ध्यान—मन की स्थिरता के ये तीनों हेतु अभ्यासात्मक है।
- २१ गुरु के उपदेश—साधना के रहस्यों का प्रशिक्षण और प्रयत्न की बहुलता—बार-बार अभ्यास करने से उक्त साधनों की उपलब्धि ही जाती है।

मनोनिरोध के साधन

केशी स्वामी ने गौतम स्वामी से पूछा—यह मन एक चपल घोड़ा है। वह चलते-चलते उन्माद की ओर भी चला जाता है। आप उसका नियंत्रण कैसे करते हैं ?^१

गौतम ने कहा—मैंने उस घोड़े को खुला नहीं छोड़ रखा है। उसकी लगाम मेरे हाथ में है।^२

१ उत्तराध्ययन २३/५५

२ उत्तराध्ययन २३/५६

वह लगाम क्या है ? ज्ञान, बुद्धि या विवेक लगाम है । वह जिसके हाथ में होती है, वह उस घोड़े पर नियंत्रण पा लेता है ।

इस सवाब में मन को स्थिर करने का जो उपाय बताया गया है, वह ज्ञानयोग है । यह मन के अनुशासन का प्रथम हेतु है । यह हर मनुष्य के लिए कठिन है । दूसरी बात यह है कि सबकी रुचि भी समान नहीं है । कोई आदमी ज्ञान-प्रधान होता है तो कोई श्रद्धा-प्रधान होता है और कोई क्रिया-प्रधान होता है ।

यहा ज्ञान का अर्थ सब कुछ जानना नहीं है किन्तु अपने अस्तित्व की तीव्र अनुभूति है । वैराग्य उसका परिणाम है । अपने अस्तित्व के प्रति अनुराग होने का नाम ही विराग है । जब तक अपने अस्तित्व का प्रत्यक्ष अनुभव नहीं होता तब तक बाह्य वस्तुओं के प्रति मन में तृष्णा रहती है । उसके द्वारा उनके प्रति अनुराग उत्पन्न होता है । आत्मानुभूति होने पर यह स्थिति उलट जाती है । अनुराग वस्तुओं से हटकर अपने प्रति हो जाता है । इसका अर्थ है कि उनके प्रति विराग हो जाता है ।

सकल्प, विकल्प और इच्छा ये सब मन के कार्य हैं । बाह्य वस्तुओं के प्रति जितनी कल्पना और इच्छा होती है, मन उतना ही चञ्चल रहता है । मन की गति को आत्मा की ओर मोड़ देने पर उसकी कल्पना और इच्छाशक्ति क्षीण हो जाती है । इसी को हम कहते हैं वैराग्य के द्वारा मन का निरोध ।

वैराग्य ज्ञानयोग का ही प्रकार है । आत्मज्ञान की निर्मलता वैराग्य का रूप ले लेती है । कोई भी आदमी ऐसा नहीं हो सकता जो आत्मज्ञानी नहीं है और विरक्त है । ऐसा भी कोई आदमी नहीं हो सकता जो विरक्त नहीं है और आत्मज्ञानी है । जो आत्मज्ञानी होगा वह विरक्त होगा और जो विरक्त होगा वह आत्मज्ञानी होगा, यह निश्चित व्याप्ति है ।

आत्मज्ञान के दो हेतु हैं—निसर्ग और अधिगम । कुछ लोग निसर्ग से ही आत्मज्ञानी होते हैं । अधिगम का अर्थ है—गुरु का उपदेश । गुरु के उपदेश से आत्मज्ञान प्राप्त करने वाले नैसर्गिक आत्मज्ञानी की अपेक्षा

अधिक होते हैं। नैसर्गिक आत्मज्ञानी ज्ञान के द्वारा मानसिक एकाग्रता प्राप्त करते हैं किन्तु गुरु के उपदेश से आत्मज्ञान की दिशा में चलने वाले श्रद्धा के प्रकय से मानसिक एकाग्रता साध लेते हैं। श्रद्धा के प्रकय में विश्वास केन्द्रित हो जाता है और मन की तरलता सघनता में बदल जाती है।

ज्ञान और वैराग्य चतन्य की स्वाभाविक क्रियाएँ हैं। श्रद्धा का प्रकय प्रेरणा से प्राप्त किया है। मन की एकाग्रता केवल इन्हीं से नहीं होती है। वह शरीर-समय से भी हो सकती है। शरीर की चंचलता अर्थात् मन की चंचलता। शरीर की स्थिरता अर्थात् मन की स्थिरता। शरीर की स्थिरता शिथिलीकरण के द्वारा प्राप्त होती है। शिथिलीकरण को पूरी प्रक्रिया कायोत्सर्ग के प्रकरण में दी जाएगी।

शरीर की शिथिलता सकल्प और श्वास-समय पर निर्भर है। आप पद्यासन या सुखासन में बैठकर शरीर को ढीला छोड़ दीजिए और शरीर की शिथिलता का सकल्प कीजिए। शरीर शिथिल हो रहा है, ऐसा अनुभव कीजिए। अनुभव जितना तीव्र होगा उतनी ही अधिक सफलता प्राप्त होगी।

सकल्प की साधना के पश्चात् श्वास-समय का अभ्यास कीजिए। यहाँ श्वास-समय से मेरा अभिप्राय प्राण को सूक्ष्म करने से है। हम जो श्वास लेते हैं वह स्थूल प्राण है। श्वास लेने की जो शक्ति (श्वासीच्छ्वास पर्याप्ति) है, वह सूक्ष्म प्राण है। नाभि और नासाग्र पर दो चार क्षण के लिए मन को एकाग्र कीजिए। सहज ही श्वास समय हो जाएगा। श्वास की मन्दता या सूक्ष्मता से शरीर की क्रियाएँ सूक्ष्म हो जाती हैं और शिथिलीकरण सध जाता है। शरीर की स्थिरता और श्वास की स्थिरता होने पर मन का निरोध सहज सरल हो जाता है।

मन की प्रवृत्ति सकल्प और निरूप के द्वारा बढ़ती है। उसका निरोध होने पर मन का निरोध अपने आप हो जाता है। सकल्प निरोध और ध्यान में भिन्नता नहीं है। सकल्प का निरोध किए बिना ध्यान नहीं

होता और जब ध्यान होता है, तब सकल्प का निरोध होता ही है। फिर भी यहा सकल्प-निरोध को मानसिक स्थिरता का ध्यान से भिन्न साधन माना है। उसका एक विशेष हेतु है। उसके द्वारा एक विशेष प्रक्रिया का सूचन किया गया है। सकल्प का प्रवाह निरन्तर चलता रहता है। लम्बे समय तक उसे रोकने में कठिनाई होती है। इसलिए प्रारम्भ में उस प्रवाह की निरन्तरता में विच्छेद डालने का अभ्यास करना चाहिए। इस प्रक्रिया को आकस्मिक कुम्भक के द्वारा सम्पन्न किया जा सकता है। आप पूरक और रेचक न करें। एक क्षण के लिए केवल कुम्भक करें, वह भी आकस्मिक ढंग से। जैसे कोई बाधा आने पर चलता पैर अकस्मात् रुक जाता है, वैसे ही प्रवास को हठात् बन्द कर लीजिए। क्षण-भर के लिए कुम्भक की मुद्रा में रहिए। जिस क्षण कुम्भक होगा, उस क्षण में सकल्प भी उसी प्रकार आकस्मिक ढंग से बन्द हो जाएगा। इस क्रिया को पाच-दस मिनट के बाद फिर दोहराए। इस प्रकार बार-बार अभ्यास करने से सकल्प का प्रवाह स्थलित हो जाता है। लम्बे समय की एकाग्रता के लिए यह क्रिया पृष्ठभूमि का काम करती है।

मानसिक निरोध का प्रबलतम हेतु ध्यान है। जब हम किसी एक विषय पर स्थिर रहने का अभ्यास करते हैं, तब मन की चंचलता को एक स्थान में रोकने का प्रयत्न करते हैं। उच्छृंखलता से विचरने वाली मन की चंचलता का क्षेत्र सीमित हो जाता है, हजारों-हजारों विषयों से हटकर एक विषय में सिमट जाता है, यह मन की चंचलता का गतिभंग है। इसकी बार-बार पुनरावृत्ति होने पर वह गतिभंग गतिनिरोध के रूप में बदल जाता है। गौतम ने पूछा—भन्ते! एक आलम्बन पर मन का मन्निवेश करने से क्या लाभ होता है? भगवान महावीर ने कहा—गौतम! उससे चित्त का निरोध हो जाता है।^१

चित्त-निरोध की प्रक्रिया गुरु के उपदेश से प्राप्त होती है और प्रयत्न

१ उत्तराख्ययन २६।२६

की बहुलता से उसकी सिद्धि होती है। मन की स्थिरता जान लेने मात्र से नहीं होती। इसके लिए अनेक प्रयत्न करने होते हैं लम्बे समय तक निरन्तर और थका के साथ। कोई व्यक्ति मानसिक स्थिरता का अभ्यास करता है उसमें पूरा समय नहीं लगाता अर्थात् तीन घंटे का समय नहीं लगाता उसे पूर्ण सफलता प्राप्त नहीं होती। थोड़ा समय लगाने से कुछ लाभ अवश्य होता है किन्तु कोई भी आदमी स्वल्प प्रयत्न से सिखर तक नहीं पहुँचता।

बिचका चित्त अनवस्थित होता है—कभी स्थिरता का अभ्यास करता है, कभी नहीं करता इस प्रकार कभी-कभी अभ्यास करने वाला भी सफलता से वंचित रहता है। लम्बे समय तक और निरन्तर अभ्यास करने वाला भी थका के बिना सफल नहीं हो सकता। थका का अर्थ है तमय हो जाना, ध्येय के प्रति समर्पित हो जाना या उसमें विलीन हो जाना।

गुरु का उपदेश—ध्यान की प्रक्रिया की शिक्षा, थका, दीर्घकालीन और निरन्तर अभ्यास—इस पूर्ण सामग्री के प्राप्त होने पर मानसिक एकाग्रता या निरोध की साधना सरल हो जाती है।

तीसरा प्रकरण

१. एकाग्र मनःसन्निवेशन योगनिरोधो वा ध्यानम् ॥

१ आलम्बन पर मन को टिकाना अथवा योग (मन, वचन और शरीर की प्रवृत्ति) का निरोध करना ध्यान है।

ध्यान

मन की दो अवस्थाएँ हैं—गत्यात्मक और स्थित्यात्मक। गत्यात्मक अवस्था को मन और स्थित्यात्मक अवस्था को ध्यान कहा जाता है। ध्यान करते समय मन सकल्पों से भर जाता है। एक-एक कर पुरानी स्मृतियाँ उभरने लग जाती हैं। सहज प्रश्न होता है कि इसका क्या कारण है? जब मन की प्रवृत्ति होती है तब उतनी चञ्चलता नहीं होती जितनी उसको स्थिर करने का प्रयत्न करने पर होती है। हम गहराई में जाएँ तो पाएँगे कि चेतना चञ्चल नहीं होती। मन चेतना का एक अंश है। वह भला कैसे चञ्चल हो सकता है? वह वृत्तियों के चाप से चञ्चल होता है। वृत्तियों का जितना चाप होता है, उतना ही वह चञ्चल होता है और वृत्तियाँ जितनी शान्त या क्षीण होती हैं, उतना ही वह स्थिर होता है। यही ध्यान होता है। तानाब का जल स्थिर पड़ा है। उसमें एक डेला फँका और वह चञ्चल हो गया। यह चञ्चलता स्वाभाविक नहीं किन्तु बाह्य सम्पर्क से उत्पन्न है। ठीक इसी प्रकार मन की चञ्चलता भी स्वाभाविक नहीं किन्तु वृत्तियों के सम्पर्क से उत्पन्न होती है। मन की चञ्चलता एक परिणाम है। वह हेतु

नहीं है। उसका हेतु है—वृत्तियों का जागरण।

वृत्तियाँ दो प्रकार की होती हैं—सत् और असत्। असत् से सत् की ओर जाना पहला चरण है और दूसरा चरण है असत् को क्षीण करना। असत् में मन खचल रहता है सत् में शान्त और असत् को क्षीण करने पर वह अतिमात्र शान्त हो जाता है। इस सारी प्रक्रिया को मनोगुप्ति कहा जाता है। गुप्त मन की तीन अवस्थाएँ हैं

- १ कल्पना विमुक्त
- २ समत्व प्रतिष्ठित
- ३ आत्माराम

विमुक्त कल्पनाजाल समत्वेषु प्रतिष्ठितम्।

आत्माराम मनश्चेति मनोगुप्तिस्त्रिघोदिता ॥

कल्पना विमुक्त

मन को एक साथ खाली नहीं किया जा सकता। उसे असत् कल्पनाओं से मुक्त करने के लिए सत् कल्पनाओं का आलम्बन लिया जाता है। इन कल्पनाओं का विशद ध्यान प्राचीन साहित्य में मिलता है।

कल्पना करें कि हृदय कमल है। उसके चार पत्र हैं। बीच में एक कणिका है। चार पत्रों और कणिका पर क्रमशः अ, सि आ उ, सा लिखा हुआ है। प्रत्येक अक्षर ज्योतिमय है और वह प्रदक्षिणा करता हुआ घूम रहा है। यह कल्पना पुष्ट होगी तो दूसरी कल्पनाएँ अपने आप बिलीन हो जाएगी।

दो नासाग्र दो बाहू दो धान और एक मुख—ये सात र'ध हैं। इन पर त्रमश' ण भो, अ र ह, ता ण—इस मन्त्र जप के साथ ध्यान किया जाए। वर्ण और स्थान के ध्यान साथ-साथ ही। इससे मन शेष कल्पनाओं से मुक्त हो जाता है। इस प्रकार सैकड़ों उपाय साधना की सम्बन्धी परम्परा में प्राप्त होते हैं।

समत्व प्रतिष्ठित

वृत्तियाँ दबी रहती हैं। वे निमित्त का योग पाकर उत्तजित होती हैं

की उभर आती है। उनकी उभरना या उड़ना उदात्त विधि है, विरमना।
 जब-जब मन में विचलना के भाव आते हैं, मूढ-मूढ वह चक्कर, अज्ञान और
 विक्षिप्त हो जाता है। अमूर्त अज्ञान के साथ सम्मान किया है और अमूर्त
 में व्यथमान। सम्मान और अस्मान की समृद्धि ही ही मन चक्कर हो उठना
 है। किन्तु जिसका मन सम्मान और अस्मान दोनों को ग्रहण नहीं करना
 तथा दोनों को आत्मा में एक ही भावना है, उसका मन सम्मान में प्रतिष्ठित
 रहता है। उसे सम्मान और अस्मान की समृद्धि ही नहीं होनी बल्कि वह
 उनके कारण चक्कर, अज्ञान या अस्मान ही ही रहता है। उस प्रकार
 रास-रूप जिनमें जितनी विषमता है, उनका उद्वेग नहीं करने था या मन
 समता में प्रतिष्ठित होता है।

आत्माराज

यह गुण मन की शैलगी अवस्था है। उसमें चेतना के अतिविषय को
 बाह्य आत्मन नहीं होता। मन आत्मा में विद्यमान हो जाता है। वह कर्माज
 (श्रेय वादि के रणों) में मुक्त होकर मूर्त्तव्योग (मूढ़ चेतना) में
 परिणत हो जाता है। इस स्थिति को उन जगहों में भी समझाया जा सकता
 है कि यहाँ मूढ़ चेतना या शैल्य पुरुष ने निम्न मन का कोई अस्तित्व ही
 नहीं रहना।

मस्कृत का एक शब्द है 'छर्त्त चिन्तायाम्'। ध्यान शब्द उसमें निपन्न
 हुआ है। उस शब्द के अनुसार ध्यान शब्द का अर्थ जाना है, चिन्तन।

चिन्तन का प्रवाह चक्कर की ओर जाता है और ध्यान का प्रवाह
 निरगता की ओर। उर्था आधार पर ध्यान की एक परिभाषा मिलती
 है—'एकाग्रचिन्ता-निर्गोत्रा ध्यानम्'। एक आत्मन पर चिन्तन को गोंके
 रणना ध्यान है। इमांग चिन्तन अनेक विषयों पर चलना रहता है, यह
 ध्यान नहीं है। किन्तु वह चिन्तन एक विषय पर स्थिर हो जाता है, यह
 ध्यान है।

चिन्तन में एक मतानि का होना आवश्यक नहीं है किन्तु ध्यान में एक
 मतानि का होना आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है। उर्था आशय की अक्षय में

रखकर ध्यान की एक परिभाषा की गई है— विषयान्तरास्पृशवती चित्तसन्ततिर्ध्यानम् —चित्त की वह सतति (प्रवाह) जो अवलम्बित विषय के अतिरिक्त दूसरे विषयो का स्पृश नहीं करती ध्यान कहलाती है। इससे फलित होता है कि ध्यान सामान्य चित्तन नहीं है किन्तु एक ही विषय पर जो चित्तन की धारा प्रवहमान होती है वह ध्यान है। जल की एक बूद गिरती है और टूट जाती है। दूसरी बूद गिरती है और फिर क्रमशः हो जाता है। इस प्रकार क्रमशः कर गिरने वाली बूदों से ध्यान की तुलना नहीं की जा सकती। ध्यान की तुलना उस धार से की जा सकती है, जिसमें क्रमशः नहीं होता।

उक्त परिभाषाओं से फलित होता है कि ध्यान स्थिरता की दिशा में बढ़ने वाला चित्तन है। इसी आशय को एकाग्र मन सन्निवेशन के द्वारा व्यक्त किया गया है।

प्रश्न ज्ञान और ध्यान में क्या अन्तर है ?

उत्तर ध्यान ज्ञान की ही एक अवस्था है— व्यग्र ज्ञान एकाग्र ध्यान —जो चल है वह ज्ञान और स्थिर ज्ञान ही ध्यान है। ध्यान शतक में इसी आशय को स्पष्ट किया गया है—ज विरमज्जवसाण ज्ञानं त चल तय चित्तं—जो स्थिर चैतन्य है वह ध्यान है और जो चल चैतन्य है वह चित्त है। बर्फ को जल से भिन्न नहीं कहा जा सकता। जल तरल होता है तब जल कहलाता है। वही घनीभूत होकर बर्फ कहलाता है। ज्ञान और ध्यान की यही स्थिति है।

प्रश्न जप और ध्यान में क्या अन्तर है ?

उत्तर जप में शब्द का उच्चारण होता है। ध्यान में शब्द का उच्चारण नहीं होता।

प्रश्न मानसिक जप में शब्द का उच्चारण नहीं होता, क्या वह भी ध्यान है ?

उत्तर यह ठीक है कि उसमें शब्द का उच्चारण नहीं होता किन्तु उसका पुनरावृत्तन होता है। ध्यान में न शब्द का उच्चारण होता है न

पुनरावर्तन । सामान्यतया जप ध्यान नहीं है—किन्तु कभी-कभी एकाग्रता की मात्रा बढ़ जाने पर वह ध्यान से अभिन्न हो जाता है ।

प्रश्न . यदि पुनरावर्तन नहीं होता तो ध्यान में क्या किया जाता है ?

उत्तर : ध्यान में ध्येय को देखा जाता है । वास्तव में ध्यान का चिंतन अर्थ व्युत्पत्तिलभ्य है । उसका प्रवृत्तिलभ्य अर्थ है—अन्तर्निरीक्षण, मानसिक चक्षु से देखना—साक्षात्कार करना । ध्यानकाल में हम जिसका आलम्बन लें, वह मानसिक चक्षु से आलेखित चित्र की भांति स्पष्ट दीखने लग जाए तब ध्यान निष्पन्न होता है । हम ध्यान करने के लिए बैठते हैं तब किसी शब्द या आकृति का आलम्बन लेते हैं । आलम्बित शब्द और आकृति जब तक मानसिक चक्षु से स्पष्टतः दीखने नहीं लग जाती तब तक धारणा की स्थिति चलती है, ध्यान की स्थिति प्राप्त नहीं होती । जब आलम्बित विषय साक्षात् हो जाता है तब धारणा ध्यान के बिन्दु पर पहुँच जाती है ।

एक आलम्बन पर मन को टिकाना ध्यान का प्रारम्भ है, पूर्णता नहीं । उसकी पूर्णता निरोध अवस्था में प्राप्त होती है .

- १ मन का निरोध (मन का सवर)
- २ वाणी का निरोध (वाणी का सवर)
- ३ शरीर का निरोध (शरीर का सवर)
- ४ श्वास का निरोध (श्वास का सवर)

जब ये चारो निरुद्ध हो जाते हैं तब ध्यान की वास्तविक कक्षा प्राप्त होती है । यही जैन परिभाषा में सवरयोग है ।

प्रश्न एकाग्रता या स्थिरता और निरोध में क्या अन्तर है ?

उत्तर . दीया हवा में पडा है । उस समय उसकी लौ बहुत चंचल होती है । उसे कमरे के भीतर निर्वात प्रदेश में रख देने पर उसकी लौ स्थिर—ग्रान्त हो जाती है । तेल या धी के समाप्त होने पर दीया बुझ जाता है, लौ समाप्त हो जाती है । दीए की पहली अवस्था चंचल है,

दूसरी स्थिर और तीसरी निरुद्ध । गान की तुलना हवा में रखे हुए दीए से की जा सकती है । एकाग्र-ध्यान की तुलना निष्प्रकम्प दीए से हो सकती है । निरोधात्मक ध्यान बुझे हुए दीए जसा होता है । उसमें मन का अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है । हमारा चैतन्य शाश्वत है । मन शाश्वत नहीं है । मन मयमान होता है अर्थात् वतमानकाल में होता है । मनन से पहले क्षण में मन नहीं होता और उसके उत्तरक्षण में भी मन नहीं होता । इसका आशय यह है कि मन मननकाल में उत्पन्न होता है । जो उत्पन्न होता है उसके अस्तित्व का विलय भी होता है । निरोधात्मक ध्यान की प्रक्रिया यही है कि अनुत्पन्न मन को उत्पन्न नहीं करना । मन को उत्पन्न न करने का अर्थ है—बलपना स्मृति और इच्छा से मुक्त हो जाना ।

प्रश्न मन का निरोध निद्रा और मूर्च्छा क्या एक नहीं है ?

उत्तर निद्रा में मन का निरोध नहीं होता । उसमें स्थूल मन निष्क्रिय हो जाता है किन्तु सूक्ष्म मन (अवचेतन मन) काम करता रहता है । इसलिए निद्रा मानसिक निरोध की स्थिति नहीं है ।

मूर्च्छा में आत्मबोध विस्मृत होता है किन्तु मनोनिरोध की अवस्था में आत्मबोध अधिक तीव्र हो जाता है । ध्यान का अर्थ ही है—आत्मानुभूति या प्रत्यक्षानुभूति । इसलिए ध्यान और मूर्च्छा की दिशा एक नहीं है । मूर्च्छा में बाह्य बोध और आन्तरिक बोध दोनों के प्रति शून्यता होती है । ध्यान में बाह्य बाध के प्रति शून्यता होती है किन्तु आन्तरिक बोध अधिक जागरूक हो जाता है ।

प्रश्न कायोत्सग और ध्यान में क्या अन्तर है ?

उत्तर शरीर की चञ्चलता का विसर्जन किए बिना मन की चञ्चलता विसर्जित नहीं होती । इस दृष्टि से कायोत्सग ध्यान का आधार है । कायोत्सग में शारीरिक स्थिरता की प्रधानता होती है जबकि ध्यान में मानसिक स्थिरता की ।

ध्यान का एक अर्थ केवल स्थिरता किया गया है । उस परिभाषा का आधार पर हमारे आचार्यों ने ध्यान के तीन प्रकार बतलाए हैं

१. कायिक ध्यान—शरीर की चंचलता का विसर्जन, कायोत्सर्ग या कायगुप्ति ।
- २ वाचिक ध्यान—वाणी की चंचलता का विसर्जन, मौन या वचोगुप्ति ।
- ३ मानसिक ध्यान—मन की चंचलता का विसर्जन, मनोगुप्ति ।

इन भेदों के आधार पर ध्यान की परिभाषा यह हो सकती है—
'कायवाङ्मनसा स्थिरीकरण ध्यानम्।' श्वास की स्थिरता शरीर की स्थिरता से सलग्न है ।

प्रश्न समाधि और ध्यान में क्या अन्तर है ?

उत्तर : ध्यान से मन का समाधान होता है, इसलिए ध्यान स्वयं समाधि है किन्तु परिभाषा की दृष्टि से समाधि ध्यान की उच्चतम स्थिति है । ध्यान की जिस भूमिका में मन पूर्णरूपेण निष्क्रिय हो जाता है, केवल चैतन्य का जागरण रहता है, उस स्थिति का नाम समाधि है । महर्षि पतञ्जलि के अनुसार वह योग का आठवा अंग है । जैन वाङ्मय के अनुसार वह ध्यान का ही एक विशिष्ट रूप है ।

ध्यान की विधि

ध्यान करने से पहले शरीर को स्थिर करें । वह बिलकुल न हिले-डुले । फिर दो-तीन मिनट उसे सूचना दें कि वह शिथिल हो रहा है । फिर यह सूचना दें कि श्वास शिथिल हो रहा है । शरीर और श्वास दोनों शिथिल हो जाए तब यह सूचना दें कि मन शिथिल हो रहा है । जब मन शिथिल हो रहा हो, उस समय या तो चिंतन को सर्वथा बन्द कर दें, बैसा न कर सकें तो महत्, सिद्ध आदि जो भी इष्ट हो, उस शब्द को याद कर उसके अर्थ पर मन को एकाग्र करें । जो ध्येय है, उसे प्रत्यक्ष देखने का प्रयत्न करें ।

ध्यान करने वाला पूर्व या उत्तर की ओर मुह करके बैठे । आँखें या तो मुदी हुईं हो या अधखुली । वे यदि खुली हो तो मानसिक कल्पना से उन्हें वही नामाग पर केन्द्रित किया जाए ।

ध्यान-काल में आसन कष्टदायी नहीं किन्तु सहज होना चाहिए। ध्यान के लिए सामान्यतः पद्मासन पद्मकासन कायोत्सर्गसन आदि आसन सुझाए गए हैं। किन्तु ये ही आसन होने चाहिए ऐसा अप्रह नही है। आचार्य शुभचन्द्र ने लिखा है—जिस आसन में बैठने पर मन निश्चल हो वही आसन करणीय है।

येन केन सुखासीना, विदध्यानिश्चल मन ।

तत्तदेव विद्वेयस्यात् मुनिभिर्बधुरासनम् ॥ ज्ञानाणव

ध्यान तवात्मकता

ध्यान करने वाले को तवात्मक होने का अभ्यास ठातना चाहिए अर्थात् जिसका ध्यान करे, उसके साथ एकात्मकता स्थापित करनी चाहिए। त्रिया के साथ भी तवात्मकता हो तो वह भी ध्यान हो जाता है। जो बोले उसमें मन का योग साथ रहे तो वह वोलना भी ध्यान है। जप, भावना या स्वाध्याय में तन्मय होने पर एकाग्रता की मात्रा ध्यान के बिन्दु तक पहुँच जाती है। उसमें धाणी का व्यापार होने पर भी एकाग्रता की उपयुक्त मात्रा के कारण वह वाचिक ध्यान कहलाता है। जो करे उसमें मन का योग साथ रहे तो वह करना भी ध्यान है। तन्मयता से जो किया जाता है वह सद्यः फलदायी होता है। ध्यान करने वाला ध्येय की सम्प्राप्ति के लिए अपने शरीर व मन को शून्य बना लता है। ऐसा करने पर ध्येय और ध्याता में एकात्मकता हो जाती है। इसी को योगशास्त्र में आचार्यों ने एकीकरण, समरती भाव, समापत्ति या समाधि कहा है।

ध्यान का फल

इसे स्पष्ट करने के लिए एक उदाहरण प्रस्तुत है—पुराने उमारे की बात है। मगध देश में दवरापुर नाम का नगर था। वहाँ दो मित्र थे। एक का नाम राम था। वह बनिए का बेटा था। दूसरे का नाम नागदत्त था। वह ब्राह्मण का बेटा था। उन दोनों में बहुत प्रेम था। वे सुख से रह रहे थे। एक दिन वहाँ राज्यविद्रोह हो गया। चारों ओर सूट मच गई। तब वे दोनों वहाँ से दौड़े और दक्षिणापथ की ओर चले गए। एक बार

वे दोनो काठ लाने के लिए जंगल में गए। वहां महाबल नाम के साधु कायोत्सर्ग की मुद्रा में खड़े थे। ध्यानलीन होने के कारण वे पर्वत की भांति अडोल थे। उन्होंने साधु को देखा। वह जीवन में पहला ही अवसर था। वे उन्हें अपलक देखते रहे। थोड़ी देर बाद एक बड़ा-सा साप बिल में से निकला और सीधा साधु के पास जा पहुंचा। उन्हें बसकर वापिस बिल में घुस गया। साधु अब भी वैसे ही खड़े थे। ध्यान से जरा भी विचलित नहीं हुए। उनके शरीर में विष भी नहीं व्यापा। राम और नागदत्त को बहुत आश्चर्य हुआ। साधु ने कायोत्सर्ग पूर्ण किया। वे साधु के पास गए, वन्दना की और बोले—भगवन् ! साप ने आपको काटा तो आप पर असर नहीं हुआ ? आप इस प्रकार कायोत्सर्ग में रहते हैं, क्या आपको सर्दी-गर्मी से कष्ट नहीं होता ? साधु ने कहा—महानुभावो ! जो ध्यान-कोष्ठ में स्थिर होता है, वह बाहरी स्थिति से प्रभावित नहीं होता। सर्दी-गर्मी आदि से बाधित नहीं होता, यह मेरा अनुभव है।

इस ध्यान-कोष्ठ में शीत लहर का कोई असर नहीं होता और न तेज हवा से उद्वेलित अग्नि भी अपना प्रभाव दिखा पाती है। भयकर कोलाहल वहां बाधा नहीं डाल सकता और साप आदि विषैले जन्तु वहां पीड़ा उत्पन्न नहीं कर सकते। इन शारीरिक कष्टों की क्या बात है, वहां मानसिक कष्ट भी नहीं पहुंच पाते हैं। ईर्ष्या, विषाद, शोक आदि जितने भी मानसिक कष्ट हैं, वे सब ध्यानलीन व्यक्ति के सामने निर्बीर्य बन जाते हैं।

२. ऊनोदरिका-रसपरित्यागोपवास-स्थान-मौन-प्रतिसलीनता-स्वाध्याय-भावना-व्युत्सर्गास्तत् सामग्यम् ॥

३. अल्पाहार ऊनोदरिका ॥

४. दुग्धादिरसाना परिहरण रसपरित्यागः ॥

५. अशनत्याग उपवासः ॥

२ ऊनोदरिका, रस-परित्याग, उपवास, स्थान—आसन, मौन, प्रतिसलीनता, स्वाध्याय, भावना और व्युत्सर्ग—ये सब ध्यान के सहायक तत्त्व हैं।

ध्यान-वास म आसन कष्टदायी नहीं किन्तु सहज होना चाहिए । ध्यान के लिए सामान्यतः पदमासन, पयकासन कायोत्सर्गसन आदि आसन सुझाए गए हैं । किन्तु ये ही आसन होना चाहिए, ऐसा आग्रह नहीं है । आचार्य शुभषट्त्र ने लिखा है—जिस आसन में बैठने पर मन निश्चल हो वही आसन करणीय है ।

येन येन सुखासीना, विदध्मूर्तिश्चल मनः ।

तत्तदेव विद्येयस्यात्, मुनिभिर्बध्मुरासनम् ॥ ज्ञानाणव

ध्यान तदात्मकता

ध्यान करने वाले को तदात्मक होने का अभ्यास डालना चाहिए अर्थात् जिसका ध्यान करे उसके साथ एकात्मकता स्थापित करनी चाहिए । क्रिया के साथ भी तदात्मकता हो तो वह भी ध्यान हो जाता है । जो बोल उसमें मन का योग साथ रहे तो वह बोलना भी ध्यान है । जप, भावना या स्वाध्याय मत्तमय होने पर एकाग्रता की मात्रा ध्यान के बिन्दु तक पहुँच जाती है । उसमें बाणी का व्यापार होने पर भी एकाग्रता की उपयुक्त मात्रा के कारण वह वाचिक ध्यान कहलाता है । जो करे उसमें मन का योग साथ रहे तो वह करना भी ध्यान है । तन्मयता से जो किया जाता है वह सब फलदायी होता है । ध्यान करने वाला ध्येय की सम्प्राप्ति के लिए अपने शरीर व मन को शून्य बना लेता है । ऐसा करने पर ध्येय और ध्याता म एकात्मकता हो जाती है । इसी की योगशास्त्र के आचार्यों ने एकीकरण, समरस्यी भाव समापत्ति या समाधि कहा है ।

ध्यान का फल

इसे स्पष्ट करने के लिए एक उदाहरण प्रस्तुत है—पुराने जमाने की बात है । मगध देश में देवरापुर नाम का नगर था । वहाँ दो मित्र थे । एक का नाम राम था । वह धनिए का बेटा था । दूसरे का नाम नागदत्त था । वह ब्राह्मण का बेटा था । उन दोनों में बहुत प्रेम था । वे सुख से रह रहे थे । एक दिन वहाँ राज्यविद्रोह हो गया । चारों ओर खूट मच गई । तब वे दोनों वहाँ से दौड़े और दक्षिणापथ की ओर चले गए । एक बार

वे दोनों काठ लाने के लिए जंगल में गए। वहाँ महाबल नाम के साधु कायोत्सर्ग की मुद्रा में खड़े थे। ध्यानलीन होने के कारण वे पर्वत की भाँति अबोल थे। उन्होंने साधु को देखा। वह जीवन में पहला ही अवसर था। वे उन्हें अपलक देखते रहे। थोड़ी देर बाद एक बड़ा-सा साप विल में से निकला और सीधा साधु के पास जा पहुँचा। उन्हें डसकर वापिस विल में घुस गया। साधु अब भी वैसे ही खड़े थे। ध्यान से जरा भी विचलित नहीं हुए। उनके शरीर में विष भी नहीं व्यापा। राम और नागदत्त को बहुत आश्चर्य हुआ। साधु ने कायोत्सर्ग पूर्ण किया। वे साधु के पास गए, वन्दना की और बोले—भगवन् ! साप ने आपको काटा तो आप पर असर नहीं हुआ ? आप इस प्रकार कायोत्सर्ग में रहते हैं, क्या आपको सर्दी-गर्मी से कष्ट नहीं होता ? साधु ने कहा—महानुभावो ! जो ध्यान-कोष्ठ में स्थिर होता है, वह बाहरी स्थिति से प्रभावित नहीं होता। सर्दी-गर्मी आदि में बाधित नहीं होता, यह मेरा अनुभव है।

इस ध्यान-कोष्ठ में गीत लहर का कोई असर नहीं होता और न तेज हवा से उद्बेलित अग्नि भी अपना प्रभाव दिखा पाती है। भयकर कोलाहल वहाँ बाधा नहीं डाल सकता और साप आदि विषैले जन्तु वहाँ पीडा उत्पन्न नहीं कर सकते। इन शारीरिक कष्टों की क्या बात है, वहाँ मानसिक कष्ट भी नहीं पहुँच पाते हैं। ईर्ष्या, विषाद शोक आदि जितने भी मानसिक कष्ट हैं, वे सब ध्यानलीन व्यक्ति के सामने निर्बीर्य बन जाते हैं।

२. ऊनोदरिका-रसपरित्यागोपवास-स्थान-मीन-प्रतिसलीनता-स्वाध्याय-नायना-व्युत्सर्गास्तत् सामग्यम् ॥

३. अल्पाहार ऊनोदरिका ॥

४. दुग्धादिरसानां परिहरण रसपरित्यागः ॥

५. अशनत्याग उपवासः ॥

२ ऊनोदरिका, रस-परित्याग, उपवास, स्थान—आसन, मीन, प्रतिमलीनता, स्वाध्याय, भावना और व्युत्सर्ग—ये सब ध्यान के सहायक तत्त्व हैं।

का विधान है, उस स्थिति में रस-परित्याग कैसे आवश्यक हो सकता है ?

उत्तर ध्यान के लिए वीर्य-शुद्धि या ब्रह्मचर्य बहुत आवश्यक है। दूध, घी आदि रसों का प्रचुर सेवन करने से वीर्य पर्याप्त मात्रा में बढ़ता है। वह काम-वासना को उत्तेजित करता है। उससे मानसिक चंचलता बढ़ती है और वीर्य-दोष उत्पन्न होते हैं। यदि वीर्य संचित रहता है तो मन की चंचलता घटती रहती है और यदि उसका विसर्जन किया जाता है उससे स्नायविक दुर्बलता बढ़ती है। स्नायविक दुर्बलता वाले व्यक्ति के मन का सन्तुलन नहीं हो सकता। मानसिक सन्तुलन के अभाव में ध्यान की कल्पना ही नहीं की जा सकती इसीलिए रसों का प्रचुर मात्रा में सेवन करना ध्यानाभ्यासी के लिए हितकर नहीं है।

रस-परित्याग का सम्बन्ध अस्वादवृत्ति से है। जिसका मन स्वाद-लोषुपता में अटका रहता है उसके लिए ध्यान करना बहुत कठिन है। ध्यानाभ्यास के लिए वैषयिक अनुबन्धों से मुक्त होना बहुत आवश्यक है। वैषयिक अनुबन्धों में स्वाद का अनुबन्ध बहुत तीव्र होता है। उसके परिणामों पर विचार करने पर ध्यान और यथावकाश रस-परित्याग का सम्बन्धबोध सहज ही हो जाता है।

रस-परित्याग की निश्चित मर्यादा करना कठिन है। फिर भी उसके विषय में कुछ रेखाएँ खींची जा सकती हैं :

१ ध्यानाभ्यासी के लिए दही खाना उचित नहीं है। उससे शारीरिक और शैथिल्य उत्पन्न होती है।

२ तली हुई चीजों से पाचन पर अनावश्यक भार पड़ता है, इनमें वे भी हितकर नहीं हैं।

३ चीनी से धमिलता बढ़ती है और रक्त में गर्मी बढ़ने के कारण कुछ उत्तेजना भी बढ़ती है। इसलिए चीनी का सख्त और नियमित प्रयोग ही हितकर हो सकता है।

४ दूध दिन-भर में पाव या आधा लीटर लिया जा सकता है किन्तु मन्त्रिष्क सम्बन्धी कार्य के लिए उससे निष्पन्न होने वाली शक्ति की

क्षपत हो तो ।

५ वायु और पित्त के शमन के लिए एक या दो तोला भी लिया जा सकता है किन्तु उसकी अधिक मात्रा अपेक्षित नहीं है । यी सर्वाधिक वीयवधक वस्तु है । उसके अधिक सेवन का अर्थ है—अधिक वीय की उत्पत्ति और वीय के अधिक होने का अर्थ है वासना को उभारना । यह स्थिति ध्यान के लिए अनुकूल नहीं है ।

अन साधना-पद्धति में दीपकालीन ध्यान को बहुत महत्त्व दिया गया है । तीन घंटा ध्यान करना ध्यान की सामान्य काल मर्यादा है । उसकी दीपकालीन मर्यादा है—कई दिनों या महीनों तक लगातार ध्यान करना । भगवान् महावीर ने सोलह दिन रात तक निरन्तर ध्यान किया था । इस प्रकार का ध्यान वही व्यक्ति कर सकता है जो भूख पर विजय पा लेता है ।

केवल भूखा रहना अनशन नहीं है किन्तु ध्यान की साधना के लिए भूख पर विजय पा लेना अनशन है । यह शरीर को कष्ट देने की स्थिति नहीं है किन्तु आत्मानुभूति की गहराई में पठकर सहज आनन्द का स्पर्श करने की स्थिति है ।

भूखा रहने से शरीर और मानसिक ग्लानि न हो स्वाध्याय और ध्यान में विघ्न न आए तब तक उपवास किए जा सकते हैं । यही उपवास की मर्यादा है । सबकी शक्ति समान नहीं होती इसलिए उसकी मर्यादा भी भिन्न भिन्न होती है । दीपकालीन ध्यान के लिए उपवास करना स्वतः प्राप्त है अतः अनशन ध्यान की विशिष्ट साधना का सहायक तत्त्व है ।

६ शरीरस्य स्थिररथापादनं स्थानम् ॥

७ ऊर्ध्वं निषीदनं शयनभेदात् त्रिधा ॥

८ समपाद एकपाद गध्रोद्धीन-कायोत्सर्गादीनि ऊर्ध्वस्थानम् ॥

९ योदोहिका उत्कटुक समपादपुता गोनियदिका हस्तिशुण्डिका-नद्वम शीर-सुख - कुम्भकट सिद्ध भद्र-वज्र - मत्स्येन्द्र पश्चिमोत्तान-महामुद्रा सप्रसारणमूनमन क द्योडनादीनि निषीदनस्थानम् ॥

१०. दण्डायत-आम्रकुब्जिका-उत्तान - अवमस्तक-एकपाद्वर्ध - ऊर्ध्वशयन-लकुट-मत्स्य-पवनमुक्त-भुजंग-धनुरादीनि शयनस्थानम् ॥

११. सर्वांग-शीर्षादीनि-विपरीतक्रियापादकानि ॥

६. विधिवत् शरीर को स्थिर बनाकर बैठना स्थान-आसन कहलाता है । यह कायगुप्ति है ।

७ स्थान तीन प्रकार के होते हैं .

१ ऊर्ध्व-स्थान

२ निपीदन-स्थान

३ शयन-स्थान

८ खड़े होकर किए जाने वाले स्थानों का नाम 'ऊर्ध्व-स्थान' है ।
उसके कुछ प्रकार ये हैं :

१. समपाद

३ गृध्रोद्धीन

२ एकपाद

४. कायोत्सर्ग

९ बैठकर किए जाने वाले स्थानों का नाम 'निपीदन-स्थान' है ।
उसके कुछ प्रकार हैं

१. गोदोहिका

६ कुक्कुटासन

२. उत्कटकासन

१०. सिद्धासन

३. समपादपुता

११ भद्रासन

४ गोनिसधिका

१२. बज्रासन

५. हस्तिशुण्डिका

१३ मत्स्येन्द्रासन

६ पद्मासन

१४ पश्चिमोत्तानासन

७ बीरासन

१५ महामुद्रा

८ सुखासन

१६ सप्रसारणभूतमनासन

१७ कन्दपीडनासन

१० बैठकर किए जाने वाले स्थानों का नाम 'शयन-स्थान' है ।
उसके कुछ प्रकार ये हैं .

१ दण्डायतशयन	६ ऊर्ध्वशयन
२ आम्नकुम्भिकाशयन	७ लकुटासन
३ उत्तानशयन	८ मत्स्यासन
४ अयमस्तकशयन	९ पवनभुक्तासन
५ एकपाश्वशयन	१० भुजगासन

११ धनुरासन

११ सर्वांगासन और शीर्षासन में विपरीतकरणी वाले स्थान हैं ।

ध्यान और आसन

आसन साधना का एक अपरिहाय अंग है । आचार्य कुन्दकुन्द का अभिमत है कि जो व्यक्ति आहार विजय निद्रा विजय और आसन विजय को नहीं जानता वह जिनशासन को नहीं जानता । आसन विजय का अर्थ है—एक आसन में घंटों तक बैठने का अभ्यास कर लेना ।

महर्षि पतञ्जलि का अभिमत है कि आसन से द्वन्द्व पर विजय प्राप्ता की जा सकती है । द्वन्द्व है—सर्दी गर्मी आदि । आसन से कष्ट-सहिष्णुता की शक्ति विकसित होती है इसलिए द्वन्द्व आसनकर्त्ता को पराजित नहीं कर सकते ।

आसन के वग

अपेक्षामेद से आसनों के दो वग होते हैं

प्रथम वग — (१) खड़े होकर किए जाने वाले

(२) बैठकर किए जाने वाले

(३) लेटकर किए जाने वाले

द्वितीय वग—(१) शरीरासन

(२) ध्यानासन

खड़े होकर किए जाने वाले आसन

समपाद

विधि—सीधे खड़े हो जाएँ । गदन, पृष्ठवंश और परतक का सारा

शरीर सीधा और समरेखा में रहे, उभरत धम्याम कीजिए। समय दोनों पैरों को सटाकर रखिए।

समय—कम से कम तीन मिनट और गुरुविधानुसार यह पदा कार्य किया जा सकता है।

फल—१ शारीरिक घातुओं का गम्य।

२ शुद्ध रक्त का गवाह।

३ मानसिक एकाग्रता

एकपाद

विधि—सीधे खड़े हो जाइए। उभर विधि के अनुसार शरीर के सब अवयवों को समरेखा में ले आइए। फिर एक पैर को उठाकर सीधा फैला दीजिए। प्रारम्भ में ऐसा करना कठिन होता है, इसलिए दीवार के सहारे खड़े होकर भी यह आसन किया जा सकता है।

समय—प्रारम्भ में एक या दो मिनट। अभ्यास परिपक्व होने पर सुविधानुसार जितना किया जा सके।

फल—पैर, कमर, जंघा, पीठ और गर्त के स्नायुओं की शुद्धि।

गुधोद्धीन

विधि—पैरों को मटाकर भीखे खड़े हो जाइए। फिर कन्धों की समरेखा में दोनों हाथों को फैला दीजिए। बीच-बीच में गीध के पैरों की भाँति दोनों भुजाओं को हिलाइए।

समय—इसके मनस की निश्चिन्ता मर्यादा नहीं है। सुविधानुसार जितना किया जा सके उतने समय तक यह करणीय है।

फल—१. मुँहा के स्नायुओं की जड़ित का विनाश।

२. गर्त के ऊपर के स्नायुओं की पुष्टि।

सायोस्पर्श

प्रवृत्ति के तीन स्तरीय हैं—काय, वाणी और मन। इनमें मुख्य काय है। वाणी और मन उसके माध्यम से ही प्रवृत्त होते हैं। काय के स्पन्दनका मन वाणी और मन प्रवृत्त होते हैं। अपनी सम्बन्ध-रक्षा में वे बिली

जाते हैं। भाषा और मन के परमाणुओं का ग्रहण काय के द्वारा होता है। फिर उनका भाषा और मन के रूप में परिणमन होता है और विसर्जन-काल में वे भाषा और मन कहलाते हैं। भाष्यभाषी भाषा होती है पहले-पीछे नहीं होती इसी प्रकार मयमान मन होता है, पहले पीछे नहीं होता।

काय वाणी और मन की प्रवृत्ति का स्रोत है, इसीलिए उसकी निवृत्ति या स्थिरता वाणी और मन की स्थिरता का आधार बनती है। काय का त्याग होने पर वाणी और मन स्वयं व्यक्त हो जाते हैं।

शरीरशास्त्र की दृष्टि से शरीर की प्रवृत्ति और निवृत्ति के परिणाम इस प्रकार हैं

प्रवृत्ति (अम) के परिणाम

- १ स्नायुओं में स्नायु शक्ति कम होती है।
- २ सेक्टिक एसिड स्नायुओं में जमा होता है।
- ३ सेक्टिक एसिड की वृद्धि होने पर उष्णता बढ़ती है।
- ४ स्नायु-तंत्र में थकान आती है।
- ५ रक्त में प्राणवायु की मात्रा कम होती है।

निवृत्ति (आराम) के परिणाम

- १ सेक्टिक एसिड का पुनः स्नायु शक्ति में परिवर्तन होता है।
- २ सेक्टिक एसिड का जमाव कम होता है।
- ३ सेक्टिक एसिड की कमी से उष्णता में कमी होती है।
- ४ स्नायुतंत्र में ताजगी आती है।
- ५ रक्त में प्राणवायु की मात्रा बढ़ती है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से भी कायोत्सर्ग कम महत्त्वपूर्ण नहीं है।

स्नायविक तनाव और कायोत्सर्ग

मन मस्तिष्क और शरीर में गहरा सम्बन्ध है। उनकी सामञ्जस्य विहीन गति से जो अवस्था उत्पन्न होती है, वही स्नायविक तनाव है। शरीर और मन की सक्रियता का सन्तुलन रहना प्रवृत्ति की बहुलता या सकुलता मानसिक आवेग—ये उसके मुख्य कारण हैं। हम जब-जब द्रव्य

क्रिया करते हैं अर्थात् शरीर को किसी दूसरे काम में लगाते हैं और मन कहीं दूसरी ओर भटकता है, तब स्नायविक तनाव बढ़ता है। हम भाव-क्रिया करना सीख जाए—शरीर और मन को एक ही काम में सलग्न करने का अभ्यास कर लें तो स्नायविक तनाव बढ़ने का अवसर ही न मिले।

जो लोग इस स्नायविक तनाव के शिकार होते हैं, वे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से वंचित रहते हैं। वे लोग अधिक भाग्यशाली हैं, जो इस तनाव से मुक्त रहते हैं।

तनाव उत्पन्न करने में भय का भी बड़ा हाथ है। अध्यात्मवादियों ने उसके सात प्रकार बतलाए हैं

- १ इहलोक भय—मनुष्य को अपनी ही जाति—मनुष्य से होने वाला भय।
- २ परलोक भय—मनुष्य को विजातीय—पशु आदि से होने वाला भय।
- ३ आदान भय—धन-विनाश का भय।
- ४ अकस्मात् भय—काल्पनिक भय।
- ५ आजीविका भय—आजीविका कैसे चलेगी—इस प्रकार का भय।
- ६ मरण भय—मृत्यु का भय।
- ७ अश्लाघा भय—अपयश का भय।

ये भय मनुष्य के जीवन में व्याप्त रहते हैं। इनके द्वारा वह स्नायविक तनाव से दुरी तरह आक्रान्त होकर अशान्तिमय जीवन जीता है। जिसने अभय की आराधना की है, उसे कोई कष्ट नहीं होता। भयभीत व्यक्ति पन-पल में कष्ट पाता है। जिसने अभय की आराधना की है, वह जीवन में एक बार मरता है। भयभीत मनुष्य एक दिन में कई बार मरता है। भय और हिंसा में गहरा लगाव है। जहाँ भय है, वहाँ निश्चित रूप से हिंसा है। मन को अभय किए बिना अहिंसा ही नहीं सकती।

अनियंत्रित भय से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। मनोविज्ञान का सिद्धान्त है कि वियोग का भय जागृत होने पर मनुष्य स्नायु विकार से ग्रस्त हो जाता है। वह दूसरों पर अत्याचार करने व उन्हें अपग बनाने मरस लेता है।

येल विश्वविद्यालय ने भय से सम्बन्धित कुछ निष्कम प्रस्तुत किए थे। उन्हें पढ़कर हम समझ सकते हैं कि भय हमारे शरीर और मन को कितना प्रभावित करता है। भय से ये शारीरिक परिवर्तन देखे जाते हैं—दिल का धड़कना नाड़ी का तेज चलना मुंह या गला सूखना कापना हथेलियां में पसीना आना और पेट का अदर घसना। मन पर भी गहरी प्रतिक्रियाएं होती हैं। जैसे—विस्मृति मूर्च्छा और पीडा की तीव्र अनुभूति होना।

स्थानाग सूत्र में असामयिक मृत्यु के सात कारण बतलाए गए हैं। उनमें भयात्मक अश्वत्थाय उसका एक कारण है।

रोग के भय से पीडा बढ़ जाती है। निभय रोगी की अपेक्षा भयाश्रान्त रोगी को पीडा की अनुभूति कई गुना अधिक होती है। मानसोपचारको ने रोग-शीदित व्यक्तियों पर शिथिलीकरण के प्रयोग किए। उनसे उनकी पीडा में बहुत अन्तर आया। भय से स्नायविक तनाव बढ़ता है। उससे पीडा तीव्र हो जाती है और कायोत्सग से वह कम होता है तब पीडा भी कम हो जाती है।

क्रोध अभिमान माया लोभ राग, द्वेष घणा शोक आदि मानसिक आवेगों से भी स्नायविक तनाव बढ़ता है। कायोत्सग से उन आवेगों का शमन होता है और फलतः स्नायविक तनाव अपने आप दूर हो जाता है। कायोत्सग की विधि

कायोत्सग बैठी खड़ी और सोयी—तीनों मुद्राओं में किया जा सकता है। इसकी पहली प्रक्रिया शिथिलीकरण है। यदि आप बड़े-बड़े कायोत्सग करना चाहते हैं तो सुलासन या पद्मासन लगाकर या पालपी बाधकर बैठ जाइए। दोनों हाथों को या तो घुटना पर टिकाइए या बायीं हथेली पर दायीं हथेली रखकर उन्हें अक म रखिए। फिर पृष्ठबन्ध (रीढ़ की

हड्डी) और गर्दन को सीधा कीजिए। यह ध्यान रहे कि उनमें न झुकाव हो और न तनाव हो। वे शिथिल भी रहे और सीधे सरल भी। फिर दीर्घ श्वास लीजिए। श्वास को उतना लम्बाइए जितना बिना किसी कष्ट के लम्बा सकें। इससे शरीर और मन दोनों के शिथिलीकरण में बड़ा सहारा मिलेगा। आठ-दस बार दीर्घश्वास लेने के बाद वह क्रम सहज हो जाएगा। फिर शिथिलीकरण में मन को लगाइए। स्थिर बैठने से कुछ-कुछ शिथिलीकरण तो अपने आप हो जाता है। फिर विचारधारा द्वारा प्रत्येक अवयव को शिथिल कीजिए। मन को उसी अवयव में टिकाइए, जिसे आप शिथिल कर रहे हैं। अवयवों को शिथिल करने का क्रम यह रखिए—गर्दन, कन्धा, छाती, पेट—दाएँ-वाएँ, पृष्ठभाग, भुजा, हाथ, हथेली, अगुली, कटि, टांग, पैर-अगुली। फिर मासपेशियों को शिथिल कीजिए। मन से शरीर के भाग और मासपेशियों का अवलोकन कीजिए। इस प्रकार अवयवों और मासपेशियों के शिथिलन के बाद स्थूल शरीर से सम्बन्ध-विच्छेद और सूक्ष्म शरीर से दृढ़ सम्बन्ध-स्थापन का ध्यान कीजिए—

सूक्ष्म शरीर दो है :

१ तैजस

२ कार्मण

तैजस शरीर विद्युत् का शरीर है। उसके साथ सम्बन्ध स्थापित कर प्रकाश का अनुभव कीजिए। गन्धि और दीप्ति की प्राप्ति का यह प्रबल माध्यम है।

कार्मण शरीर के माय सम्बन्ध स्थापित कर भेद-विज्ञान का अभ्यास कीजिए।

इस नृमिका में ममत्व-विमर्जन हो जाएगा। शरीर मेरा है—यह मानसिक भ्रान्ति विमर्जित हो जाएगी।

“यदि आप घटी मृदा में कायोत्सर्ग करना चाहते हैं तो नीचे उटे हो जाएँ। दोनों हाथों को घुटनों की ओर नटकाकर उन्हें डीना दीजिए। पैरों को नमरेता में रग्निए और दोनों पंजों में चार”

अन्तर रखिए। शेष सारे अंगों को स्थिर रखिए और शिथिल कीजिए। किसी भी अंग में तनाव मत रखिए।

यदि आप सोयी मुद्रा में कायोत्सर्ग करना चाहते हैं तो सीधे लेट जाइए। सिर से लेकर पर तक के अवयवों को पहले तानिए, फिर क्रमशः छोड़े शिथिल कीजिए। हाथों और पैरों को परस्पर सटाए हुए मत रखिए। श्वास-उच्छ्वास समभाव से किन्तु लम्बा लीजिए। मन को श्वास उच्छ्वास में लगाकर एकाग्र या विचारशून्य हो जाइए।

मन को शान्त व स्थिर करने के लिए शरीर को शिथिल करना बहुत आवश्यक है। प्रयत्न से घबराहट बढ़ती है। स्थिरता अप्रयत्न से आती है। शरीर उतना शिथिल होना चाहिए जितना किया जा सके। वह प्रतिदिन आधा घंटा शिथिल हो सके तो मन अपने बाप शान्त होने लगता है। शिथिलीकरण के समय मन पूरा खाली रहे कोई चिन्तन न हो अप भी न हो। यह न हो सके तो ॐ अहम् जैसे किसी शब्द का ऐसा प्रवाह हो कि बीच में कोई दूसरा विकल्प न आए। श्वास को गिनती करने से यह स्थिति सहज ही बन जाती है।

कायोत्सर्ग के प्रारम्भ में इन सकल्पों को दोहराइए

- १ शरीर शिथिल हो रहा है।
- २ श्वास शिथिल हो रहा है।
- ३ स्थूल शरीर का विसर्जन हो रहा है।
- ४ सूक्ष्म शरीर प्रदीप्त हो रहा है।
- ५ कामण शरीर (वासना शरीर) मिन्न हो रहा है।
- ६ ममत्व विसर्जन हो रहा है।
- ७ मैं आत्मस्थ हो रहा हूँ।

कायोत्सर्ग का कालमान

कायोत्सर्ग की प्रक्रिया कष्टप्रद नहीं है। उससे शारीरिक विध्वान्ति और मानसिक शान्ति प्राप्त होती है। इसलिए वह चाहे जितने लम्बे समय तक किया जा सकता है। कम से कम पाँच-बीस मिनट तो करना ही

बाहिए । कायोत्सर्ग में मन को श्वास में लगाया जाता है, इसलिए उसका कालमान श्वास की गिनती से भी किया जा सकता है, जैसे सौ श्वासोच्छ्वास का कायोत्सर्ग, दो सौ, तीन सौ, पाच सौ, हजार श्वासोच्छ्वास का कायोत्सर्ग आदि-आदि ।

कायोत्सर्ग का फल

कायोत्सर्ग का मुख्य फल है—आत्मा का सान्निध्य प्राप्त करना । उसका शौण फल है—मानसिक सन्तुलन, बौद्धिक विकास और शारीरिक स्वच्छता । मानसिक स्वच्छता, स्नायु-तनाव व कफ से उत्पन्न रोगों के लिए यह अपूर्व रसायन है ।

आचार्य भद्रबाहु ने कायोत्सर्ग के पाच फल बताए हैं

१. दैहिक जडता की शुद्धि—श्लेष्म आदि के द्वारा देह में जडता आती है । कायोत्सर्ग से श्लेष्म आदि के दोष मिट जाते हैं । अतः उनसे उत्पन्न होनेवाली जडता भी नष्ट हो जाती है ।
२. बौद्धिक जडता की शुद्धि—कायोत्सर्ग में चित्त एकाग्र होता है । उससे बौद्धिक जडता नष्ट हो जाती है ।
३. सुख-दुःख तितिक्षा—सुख-दुःख सहने की शक्ति प्राप्त होती है ।
४. शुद्ध भावना का अभ्यास होता है ।
५. ध्यान की योग्यता प्राप्त होती है ।

बैठकर किए जाने वाले आसन

गोदोहिका

विधि—घुटनों को ऊंचा रखकर पंजों के बल पर बैठ जाइए । दोनों हाथों को दोनों ऊरुओं (सायलो) पर टिका दीजिए । यह गाय को दोहने की मुद्रा है, इसलिए इसका नाम गोदोहिका है ।

समय—दीर्घकाल

फल—१. कामबाहिनी नाडियों पर दबाव पड़ने के कारण यह ब्रह्मचर्य में सहायक होता है ।

भगवान् महावीर इस धासन मे ध्यान किया करते थे ।

उत्कटकासन

विधि—दोनों पैरों को भूमि पर टिका दीजिए और दोनों पुतों को भूमि से न छुआते हुए अमीन पर बठ जाइए ।

समय—दीघकाल ।

फल—१ ब्रह्मचर्य मे सहायक ।

२ इसमे बठे बठे यवनमुक्तासन की क्रिया हो जाती है, इसलिये यह वातरोग मे भी लाभ पहुंचाता है ।

समपादपुता

विधि—दोनों पैरों और पुतों को समरेखा मे भूमि से सटाकर बठ जाइए ।

समय—दीघकाल ।

फल—१ ब्रह्मचर्य मे सहायक ।

२ वातरोग मे लाभकारी ।

गोनिपथिका

विधि—बाएँ पैर की एड़ी को ऊह से सटाकर बठ जाइए और दाएँ पैर को उससे कुछ नीचे रखकर उसे मोड़ते हुए पीछे की ओर ले जाइए । दूसरी अवस्था मे दाएँ पर की एड़ी को ऊह से सटाकर बठ जाइए और बाएँ पैर को उससे कुछ नीचे रखकर उसे मोड़ते हुए पीछे की ओर ले जाइए । यह गाय के बैठने का धासन है, इसलिये इसे गोनिपथिका कहा जाता है ।

समय—दीपनात ।

फल—१ ब्रह्मचर्य मे सहायक ।

हस्तिगुण्डिका

विधि—पुतों के सहारे बैठकर क्रमशः एक-एक पर की ऊपर उठाकर बधर म रखिए ।

समय—एक मिनट से पाच मिनट तक ।

फल—१. कटिभाग से नीचे के अवयवों में शक्ति का संचार होता है।

२. वीर्य-दोष नष्ट होते हैं।

कुछ योगाचार्य इसे खड़ा होकर किया जाने वाला आसन मानते हैं। उसकी प्रक्रिया यह है

विधि—सीधे खड़े रहिए। सिर को घुटनों की ओर नीचे ले जाइए। दोनों हाथ जोड़कर हाथों की सूइयों की भाँति दोनों पैरों के बीच से जितना ले जा सके, ले जाए।

समय—एक से पाँच मिनट तक।

फल—पेट, पीठ, छाती, ग्रीवा और पैरों के विकार दूर होते हैं।

पद्मासन

विधि—पहले बाएँ पैर को दाएँ ऊरु और जघा की सन्धि पर और दाएँ पैर को बाएँ ऊरु और जघा की सन्धि पर रखिए। फिर दूसरी विधि के अनुसार पहले दायाँ पैर और फिर बायाँ पैर उसी पद्धति से रखिए। बायीं हथेली पर दायीं हथेली रखकर उन्हें नाभि के नीचे रखिए। इस स्थिति में बैठने पर पृष्ठ रज्जु और गर्दन अपने आप सीधे हो जाते हैं। आँखों को मुदो हुई या अधमुदो हुई रखिए।

समय—अभ्यास करते-करते इसे तीन घंटे तक ले जाइए। यह उसमें भी अधिक समय तक किया जा सकता है किन्तु तीन घंटे का अभ्यास कर लेने पर यह सध जाता है।

फल—१. यह मुख्यतः ध्यानासन है। इससे शारीरिक धातुएँ सम होती हैं, इसलिए यह मन की एकाग्रता में सहायक बनता है।

२. जघा, ऊरु आदि के स्नायु सशक्त होते हैं।

३. इन्द्रिय-विजय में सहायता मिलती है।

पद्मासन के विविध रूप

१. वद्धपद्मासन

विधि—दाएँ पैर को बाएँ ऊरु और बाएँ पैर को दाएँ ऊरु पर

४. अर्धपद्मासन

विधि—बाएँ या दाएँ किमी एक पैर को परमासन की मुद्रा में रखने से अर्धपद्मासन हो जाता है।

समय—परमासन की तरह।

फल—परमासन की तरह।

५. ऊर्ध्व पद्मासन

विधि—गर्वांगसन या शीर्षासन के नाव पद्मासन करने में ऊर्ध्व पद्मासन हो जाता है।

समय—अभ्यास करने शुरू आधा घंटा तक।

फल—१ श्वेत का ऊर्ध्वकण।

२ मन की एकाग्रता।

६. उत्थित पद्मासन

विधि—पद्मासन में बैठकर दोनों हथेलियों को भूमि पर टिकाएँ और करीर को भूमि में ऊपर उठाएँ।

समय—दो-तीन मिनट।

फल—१ पद्मासन के लाभ।

२ हथेली के स्नायुओं की गहनतता।

इसे डोलानन या लोम्बासन भी कहा जाता है। कुछ आचार्यों ने पद्मासन को पर्यकासन और अर्धपद्मासन को अर्धपर्यकासन माना है।

वीरासन

विधि—बद्ध पद्मासन की तरह दोनों पैरों को रखिए और हाथों को पद्मासन की तरह रखिए।

समय—क्रमशः तीन घंटा तक बढ़ाएँ।

फल—१ धैर्य, रातुलन और कष्ट सहने की क्षमता का विकास।

कुछ आचार्यों ने कुर्सी पर बैठकर उरो निकाल देने पर जो मुद्रा बनती है, उसे वीरासन माना है।

सुखासन

विधि—किसी एक पैर को वयण के पास ऊरु के निम्नवर्ती भाग से सटाकर बैठिए और दूसरे पर को जघा और ऊरु के बीच में रखिए। दूसरी बार में पैरो का क्रम बदल दीजिए।

समय—यह ध्यानासन है, इसलिए चाहे जितने समय तक किया जा सकता है।

फल—१ कामवाहिनी नाडी पर नियंत्रण।

कुक्कुटासन

विधि—पद्मासन में बैठकर ऊरु और जघा के बीच में दोनों हाथा को कोहनी तक नीचे ले जाइए और हथेलियों को भूमि पर टिका दीजिए तथा उनके बल पर सारे शरीर को ऊपर उठाइए।

समय—एक मिनट से पांच मिनट तक।

फल—१ स्नायविक दुबलता के कारण उत्पन्न होने वाला क्रोध और मोह का विकार नष्ट होता है।

२ स्नायु पुष्ट होते हैं।

३ मन शक्तिशाली और प्रशान्त होता है।

४ कामवासना पर विजय प्राप्त होती है।

सिद्धासन

विधि—बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और सीवन के बीच में रखिए और दाएँ पैर की एड़ी को इन्द्रिय के ऊपर स्थापित कीजिए। हाथों की मुद्रा पद्मासन की भाँति कीजिए।

समय—एक मिनट से तीन घटा।

फल—१ वीर्य शुद्धि।

भद्रासन

विधि—दोनों पैरों को सामने फलाकर बैठिए। बाद में पैरों के तला को सपुटित कीजिए—परस्पर मिलाए। फिर उन्हें उपस्थ के समीप रखिए जिससे पैरों के अगूँठे भूमि पर, और एडिया नाभि के समीप आ

जाए। फिर पैरों को धीमे-धीमे पुनः जिनमें पैरों की अगुलियां निनम्बों के नीचे चली जाए और एगुलियां वृद्ध-गुलियों के नीचे सामने की ओर दीं। दोनों हथेलियों को घुटनों पर टिकाए।

समय—पांच मिनट में जाधा घटा।

फल—१. काय करने की रति उत्पन्न होती है।

यज्ज्वासन

विधि—घुटनों को मोड़कर पीछे की ओर ले जाए, जिनमें दोनों ऊरु और जघान ऊपर-नीचे हो जाए। घुटने में अगुलियों तक का भाग जमीन को छूने हुए रहना चाहिए।

समय—दस-पन्द्रह मिनट किए बिना उमका परिणाम प्राप्त नहीं होता। विशेष लाभ के लिए उसे लम्बे समय तक करना चाहिए।

फल—१. भोजन के पश्चात् पन्द्रह मिनट तक यज्ज्वासन करने से पाचन-शक्ति बढ़ती है।

२. अपानवायु की शुद्धि।

३. वीर्य-शोष की शुद्धि।

४. घुटनों और पैरों के स्नायुओं की सशक्तता।

मत्स्येन्द्रासन

विधि—बाएँ पैर का पंजा दाएँ ऊरु के मूल में रखिए और एड़ी को पैरू से सटाइए। फिर दाएँ पैर को बाएँ घुटने के आगे लगाइए। बाएँ हाथ को दाएँ घुटने के ऊपर से ले जाकर अगुलियों से उमका अगूठा पकड़िए। दाएँ हाथ को पीठ की ओर ले जाकर उससे बाएँ पैर की एड़ी पकड़िए। मुह और पीठ के भाग को जितना मोट सके, उतना पीछे की ओर ले जाइए। धीमे-धीमे श्वास लीजिए। दूसरी आवृत्ति में पैरों और हाथों का क्रम बदल दीजिए।

समय—एक या दो मिनट।

फल—१. पृष्ठरज्जु के स्नायुओं की शुद्धि।

अधमत्स्येन्द्रासन

जब बाएँ पैर की एड़ी को गुदा और सीवन के बीच में रखकर दाएँ पर को पूर्ववत् बाएँ घुटन से आगे ले जाकर रखा जाता है दाएँ हाथ को पीठ के पीछे ले जाकर बाएँ ऊर के मूल में स्थापित किया जाता है और शीप क्रिया पूर्ववत् की जाती है तब अधमत्स्येन्द्रासन हो जाता है। दूसरी अवस्था में परो और हाथों का क्रम बदल देना चाहिए। अधमत्स्येन्द्रासन का समय और फल पूर्ववत् है। मत्स्येन्द्रासन की अपेक्षा फल की मात्रा इसमें कम होती है।

पश्चिमोत्तानासन

विधि—सीधे बैठकर दोनों पैरों को आगे की ओर समरेखा में फलाइए। फिर श्वास का रेचन कर शरीर को आगे की ओर झुकाते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों से परो के अंगूठों को पकड़िए और सिर को दोनों घुटनों के बीच में टिका दीजिए।

समय—इस आसन की सिद्धि आधा घंटा तक करने से होती है।

फल—१ मन्दाग्नि आदि उदर रोगों का शमन।

२ हृनिया की बीमारी में लाभकारी।

महामुद्रा

विधि—जिसी एक पर की एड़ी सीवन और गुदा के मध्यभाग में लगाइए तथा दूसरे पर को सीधा फला दीजिए। श्वास बाहर निकालिए। उट्टीयान बद्ध कीजिए। सिर घुटने पर टिकाइए। दूसरे पर से भी वंसी ही पुनरावृत्ति कीजिए।

समय—एक या दो मिनट।

फल—१ वीर्याशय तथा पाचनयंत्र की दृढ़ता।

सप्रसारण भूमनासन

विधि—सीधे बैठकर परो को यथाशक्ति फलाइए। हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़कर सिर को भूमि पर रखिए।

समय—एक या दो मिनट।

फल—२ शीर्षांगन की शक्ति ।

कन्दपीडनासन

विधि—१ नीचे पैर के पत्रे या उर्मान पर टेढ़ा करके शीर्षांगन तथा गुदा में गटाएँ। बाएँ पैर को गण घुटने पर रगिए। दोनों हाथों से दोनों कमर के पाश्वों को पकड़िए।

समय—एक या दो मिनट ।

फल—१ शीर्ष-शक्ति की शक्ति ।

लेटकर किए जाने वाले आसन

दण्डायतनासन

विधि—दण्ड की तरह नीचे लेट जाइए। दोनों पैरों को परस्पर सटा दीजिए तथा दोनों हाथों को दोनों पैरों में गटा दीजिए।

समय—कम से कम पाच मिनट और सुविधानुसार घंटों तक किया जा सकता है।

फल—१ दैहिक प्रवृत्ति और स्नायविक तनाव का विसर्जन ।

आस्रकुट्टिकासन

विधि—भूमि पर किन्हीं भी पार्श्व से लेट जाइए। सिर और पैरों को कुछ धागे की ओर निकालिए। इसमें दोनों ओर से नीचे की ओर झुके हुए आम की भाँति कुछ कुब्ज-आकार हो जाता है।

समय—दीर्घकाल ।

फल—१ पार्श्व के स्नायुओं की शुद्धि ।

उत्तानासन

विधि—भूमि पर सीधे लेट जाइए। सिर से लेकर पैर तक के अवयवों को पहले ताने और फिर क्रमशः उन्हें शिथिल कीजिए। सममात्रा में तथा दीर्घ श्वास-उच्छ्वास लीजिए। मन को श्वास-उच्छ्वास में लगाकर एकाग्र, स्थिर और विचारशून्य हो जाइए। हाथों और पैरों को अवग-अलग रखिए।

अधमत्स्येद्रासन

जब बाएँ पर की एड़ी को गुदा और सीवन के बीच में रखकर दाएँ पर को पूर्ववत् बाएँ घुटने से आगे ले जाकर रखा जाता है, दाएँ हाथ को पीठ के पीछे ले जाकर बाएँ ऊर के मूल में स्थापित किया जाता है और शेष क्रिया पूर्ववत् की जाती है तब अधमत्स्येद्रासन ही जाता है। दूसरी आवृत्ति में पैरों और हाथों का क्रम बदल देना चाहिए। अधमत्स्येद्रासन का समय और फल पूर्ववत् है। मत्स्येद्रासन की अपेक्षा फल की मात्रा इसमें कम होती है।

परिचमोस्तानासन

विधि—सीधे बैठकर दोनों पैरों को आगे की ओर समरेखा में फलाइए। फिर श्वास का रेचन कर शरीर को आगे की ओर झुकाते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों से पैरों के अगूठों को पकड़िए और सिर को दोनों घुटनों के बीच में टिका दीजिए।

समय—इस आसन की सिद्धि आधा घंटा तक करने से होती है।

फल—१ मन्दाग्नि आदि उदर रोगों का शमन।

२ हृन्निषा की बीमारी में लाभकारी।

महामुद्रा

विधि—किसी एक पर की एड़ी सीवन और गुदा के मध्यभाग में लगाइए तथा दूसरे पर को सीधा फला दीजिए। श्वास बाहर निकालिए। उद्धीयान बन्ध कीजिए। सिर घुटने पर टिकाइए। दूसरे पर से भी वैसे ही पुनरावृत्ति कीजिए।

समय—एक या दो मिनट।

फल—१ बीर्याशय तथा पाचनयंत्र की दृढ़ता।

सप्तसारण धूमनासन

विधि—सीधे बैठकर पैरों को यथाशक्ति फैलाए। हाथों से पैरों के अगूठ पकड़कर सिर को भूमि पर रखिए।

समय—एक या दो मिनट।

अधमत्स्येन्द्रासन

जब बाएँ पर की एड़ी को गुदा और सीवन के बीच में रखकर दाएँ पर को पूर्ववत् बाएँ घुटने से आगे ले जाकर रखा जाता है, दाएँ हाथ को पीठ के पीछे ले जाकर बाएँ ऊर के मूल में स्थापित किया जाता है और शेष क्रिया पूर्ववत् की जाती है तब अधमत्स्येन्द्रासन हो जाता है। दूसरी आवृत्ति में परो और हाथों का क्रम बदल देना चाहिए। अधमत्स्येन्द्रासन का समय और फल पूर्ववत् है। मत्स्येन्द्रासन की अपेक्षा फल की मात्रा इसमें कम होती है।

पश्चिमोत्तानासन

विधि—सीधे बैठकर दोनों पैरों को आगे की ओर समरेखा में फैलाइए। फिर श्वास का रेचन कर शरीर को आगे की ओर झुकाते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों से पैरों के अंगूठों को पकड़िए और सिर को दोनों घुटना के बीच में टिका दीजिए।

समय—इस आसन की सिद्धि आधा घंटा तक करने से होती है।

फल—१ मन्दाग्नि आदि उदर रोगों का शमन।

२ हृदय की बीमारी में लाभकारी।

महामुद्रा

विधि—किसी एक पैर की एड़ी सीवन और गुदा के मध्यभाग में लगाएँ तथा दूसरे पर को सीधा फैला दीजिए। श्वास बाहर निकालिए। उट्टीयान बंध कीजिए। सिर घुटने पर टिकाइए। दूसरे पर से भी वसी ही पुनरावृत्ति कीजिए।

समय—एक या दो मिनट।

फल—१ वीर्यशय तथा पाचनयंत्र की दुर्बलता।

सप्रसारण भ्रूमनासन

विधि—सीधे बैठकर परों को मयाशक्ति फैलाएँ। हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़कर सिर को भूमि पर रखिए।

समय—एक या दो मिनट।

फल—२ वीर्याशय की दृढता ।

कन्दपोडनासन

विधि—१ सीधे पैर के पजे को जमीन पर टेक एडी को सीधन तथा गुदा से सटाइए। बाए पैर को दाए घुटने पर रखिए। दोनों हाथों से दोनों कमर के पार्श्वों को पकड़िए।

समय—एक या दो मिनट।

फल—१ वीर्य-वाहिनी नाडियों की शुद्धि।

लेटकर किए जाने वाले आसन

दण्डायतनासन

विधि—दण्ड की तरह सीधे लेट जाइए। दोनों पैरों को परस्पर सटा दीजिए तथा दोनों हाथों को दोनों पैरों से सटा दीजिए।

समय—कम से कम पाच मिनट और सुविधानुसार घटो तक किया जा सकता है।

फल—१ वैहिक प्रवृत्ति और स्नायविक तनाव का विसर्जन।

आम्रकुम्भिकाशयन

विधि—भूमि पर किसी भी पार्श्व से लेट जाइए। सिर और पैरों को कुछ आगे की ओर निकालिए। इसमें दोनों ओर से नीचे की ओर झुके हुए आम की भांति कुछ कुम्भ-आकार हो जाता है।

समय—दीर्घकाल।

फल—१ पार्श्व के स्नायुओं की शुद्धि।

उत्तानशयन

विधि—भूमि पर सीधे लेट जाइए। सिर से लेकर पैर तक के अवयवों को पहले ताने और फिर क्रमशः उन्हें शिथिल कीजिए। सममात्रा में तथा दीर्घ श्वास-उच्छ्वास लीजिए। मन को प्रवास-उच्छ्वास में लगाकर एकाग्र, स्थिर और विचारशून्य हो जाइए। हाथों और पैरों को अलग-अलग रखिए।

७२ मनोनुशासनम्

समय—१ दीर्घकाल ।

फल—दृष्टिक प्रवृत्ति और स्नायविक तनाव का विसर्जन ।

इसे सुप्त कायोत्सर्ग या श्वासन भी कहते हैं ।

अवमस्तकशायन

विधि—शीघे मुख सेट जाइए । हाथों और पैरों को उत्तानशयन की भांति रतिए ।

समय—पांच मिनट ।

फल—१ वायु व उदर शोषों की शुद्धि ।

एकपार्श्वशायन

विधि—बाए या दाए किसी एक पार्श्व से सेट जाइए और उस पार्श्व के हाथ को सिर के नीचे रतिए ।

समय—दीर्घकाल ।

फल—१ शीय की सुरक्षा ।

२ स्वप्नदोष से बचने का सुन्दर उपाय ।

३ बाए पार्श्व सोने से पाचन क्रिया ठीक होती है और सहज ही रात्रिबाल मे मूय स्वर धालू रहता है ।

४ दाए पार्श्व सोने से वायु शुद्धि होती है ।

ऊर्ध्वशायन

विधि—भूमि पर सीधे सेट जाइए । नाभि से ऊपर के अथवा नीचे के भाग को ऊंचा उठाइए ।

समय—तीन से पाच मिनट ।

फल—१ कटि भाग तथा उसके नीचे और ऊपर के भागों की परिश्रम पर प्रभाव हाता है ।

२ शूक्र-श्रियया प्रभावित होती है ।

सकुटासन

विधि—भूमि पर सीधे सेट जाइए । सकुट (बन्न बाष्ठ) की भांति एट्टिया और मिर को भूमि व सटावर शप शरीर को ऊपर उठाइए ।

पीठ को भूमि में सटाकर शेष शरीर को ऊपर उठाकर मोने को भी लकुरासन कहा जाता है ।

समय—तीन मिनट से पांच मिनट ।

फल—१ कटि के स्नायुओं की शुद्धि ।

२ उदर-शोषो की शुद्धि ।

मत्स्यासन

विधि—पद्मासन लगाकर लेट जाइए । दोनों हाथों से दोनों पैरों के अगूठे पकड़िए । सीने को ऊपर की ओर उठाकर सिर को जितना पीछे की ओर ले जा सके, ले जाकर भूमि पर टिकाइए ।

दूसरे प्रकार में जालन्धर बन्ध भी किया जाता है ।

समय—एक मिनट से पन्द्रह मिनट तक ।

फल—पहली विधि

१ उदर के स्नायुओं पर प्रभाव होता है ।

२ कोष्ठबद्धता मिटती है ।

३ गर्दन के स्नायु पुष्ट होते हैं ।

४ फेफड़ों का व्यायाम होता है ।

दूसरी विधि

गले और मस्तिष्क पर प्रभाव होता है ।

पवनमुक्तासन

विधि—भूमि पर सीधे लेट जाइए । बाएँ पैर को उठाकर उसे मोड़ते हुए उससे बाएँ वक्ष को दबाइए । फिर उसे सीधा कर दीजिए । दाएँ पैर से भी उसी क्रिया को दोहराइए । फिर दोनों पैरों से एक साथ वक्ष के दोनों पाशवों को दबाइए । फिर दोनों पैरों को फैला दीजिए । यह बैठकर भी किया जा सकता है ।

समय—पांच मिनट से पन्द्रह मिनट तक ।

फल—१ अपान वायु की शुद्धि ।

२ वायु (गैस) का ऊर्ध्वगामी होना बढ़ हो जाता है ।

७४ मनानुशासनम्

भुजगासन

विधि—भूमि पर पट के बल सेट जाइए। दोनों हाथों के पंजों को पट के दोनों पार्श्वों से सटात हुए भूमि पर टिकाइए। फिर हाथों की वक्ष के पास लाकर पूरक करते हुए नाभि से ऊपर के भाग को ऊपर की ओर उठात हुए सप के फण की मुद्रा म हो जाइए।

समय—उक्त मुद्रा म एक दो मिनट कुम्भक के साथ रहिए। फिर स्वास का रैचन करते हुए धीमे धीमे औष्ठा सेटन की मुद्रा म आ जाइए।

फल—१ स्वप्न दोष मिटता है।

२ वीथ शुद्ध होता है।

३ प्राणायाम से होने वाले लाभ भी सहज प्राप्त हो जाते हैं।

घनुरासन

विधि—भूमि पर पट के बल सेट जाइए। पैरों को घुटनों के पास मोहन हुए पीछे ऊपर की ओर ल जाइए। दोनों हाथों का पीछ की ओर फलान हुए उनसे दोनों पैरों के टखनों के पास का भाग पनडिए। भुजगासन की भांति नाभि से ऊपर के भाग को ऊपर की ओर उठाइए।

समय—एक स पाच मिनट।

फल—१ यटून प्लीहा और उदर के रोग शान्त होते हैं।

विपरीत क्रिया

सर्वांगासन

विधि—भूमि पर सीध सेट जाइए। फिर धीमे धीमे दोनों पैरों, गसियों (ऊरुओं) तथा गदन तक के शरीर को ऊपर की ओर ले जाइए। दोनों श्रमनिया स कमर को टनका-या सहारा दीजिए।

समय—२५ मिनट स आधा घटा।

१—१ मन्त्रिज और हृत्थ के स्नायुओं की शुद्धि।

२ उरु रोगा का शमन।

३ वीर्य-दोषो की शुद्धि ।

४ कण्ठमणि पर दबाव पडने के कारण उसका समुचित साव होता है ।

सर्वांगसन मे पैरो को पीछे की ओर मोडकर भूमि से सटा देने पर हलासन हो जाता है ।

समय—एक मिनट से पन्द्रह मिनट तक ।

फल—१ पृष्ठरज्जु लचीला होता है ।

२ अग्नि प्रदीप्त होती है ।

सर्वांगसन मे पैरो को मोडकर दोनों कानों के पास सटा देने पर कर्णपीडनासन हो जाता है ।

समय—सुविधानुसार ।

कर्णपीडनासन का उपयोग ध्यान के लिए भी किया जा सकता है ।

शीर्षसन

विधि—दोनों घुटनों के बल बैठकर दोनों हथेलियों की अंगुलियों को एक-दूसरे से बाँधकर उन्हें भूमि पर टिकाइए । अथवा किसी मोटे कपड़े को नीचे रखिए । उन पर सिर को रखकर समूचे शरीर को ऊपर की ओर ले जाकर टिका दीजिए । प्रारम्भ मे यह भीत आदि के सहारे किया जा सकता है । अभ्यास होने पर सहारे की अपेक्षा नहीं होती ।

समय—एक-दो मिनट से आधा घटा ।

फल—१ समूचे शरीर पर प्रभाव होता है । मस्तिष्क, वीर्य और पाचन-संस्थान पर विशेष प्रभाव होता है ।

पित्त-प्रधान प्रकृति वालों के लिए यह आसन हितकर नहीं होता । उससे नेत्र-विकार होने की संभावना रहती है ।

ध्यानासन

ध्यानासन मुख्य रूप से पाच है

१ गोदोहिका

२ सिद्धासन

७६ मनोनुशासनम्

३ पद्मासन

४ सुखासन

५ वायोत्सर्ग

इनके अतिरिक्त शायद सब मुख्य रूप से शरीरासन है।

शरीरासन

शरीरासन शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तथा कष्ट-सहिष्णुता आदि की शक्ति को विकसित करने के लिए किए जाते हैं।

आसनों का वर्गीकरण

स्वास्थ्य के मूल तत्त्व हैं

- १ बीर्याशय की शुद्धि।
- २ नाडी-संस्थान की शुद्धि।
- ३ पाचन-संस्थान की शुद्धि।
- ४ वायु शुद्धि।
- ५ उत्सर्ग शुद्धि।

बीर्याशय की शुद्धि के लिए उपयोगी आसन

- १ भुजंगासन
- २ सप्रमारण भ्रुनमनासन
- ३ कदपीटनासन
- ४ कुबकुटासन
५. गाममुग्धा
- ६ मत्स्य-द्रासन
- ७ महामुग्धा।

नाडी-संस्थान की शुद्धि के लिए उपयोगी आसन

- १ कुबकुटासन
- २ बीरामन

पाचन-संस्थान की शुद्धि के लिए उपयोगी आसन

- १ सुप्त पद्मासन (पद्मासन में लेटना)
- २ अर्धलकुटासन (पैरो को ऊपर उठाए रखना)
- ३ महामुद्रा
- ४ योगमुद्रा
- ५ मत्स्येन्द्रासन
- ६ सोढीयानपद्मासन
- ७ पश्चिमोत्तानासन
- ८ धनुरासन
- ९ सर्वांगासन

वायु-शुद्धि के लिए उपयोगी आसन

- १ पवनमुक्तासन
- २ उत्थितपादासन

ये श्वास-शुद्धि के लिए भी उपयोगी है।

उत्सर्ग-शुद्धि के लिए उपयोगी आसन :

- १ सोढीयान पद्मासन
- २ बद्धपद्मासन
- ३ मुष्टियुक्तयोगमुद्रा (योगमुद्रा में दोनों मुट्टियों को एड़ियों के पास सटाकर बैठना)।
- ४ अर्धलकुटासन (उत्थित पादासन)।

शरीर के विभिन्न अवयवों की उपयोगिता की दृष्टि से भी आसनों के कुछ वर्गीकरण किए जा सकते हैं

सिर, नाक, फांन और आँख के लिए उपयोगी आसन :

- १ सर्वांगासन
२. ऊर्ध्वपद्मासन

गर्दन और कंधों के लिए उपयोगी आसन

- १ सर्वांगासन
- २ हलासन

७६ मनोनुशासनम्

३ पद्मासन

४ सुखासन

५ वायोत्सग

इनके अतिरिक्त शेष सब मुख्य रूप से शरीरासन है ।

शरीरासन

शरीरासन शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य तथा कष्ट-सहिष्णुता आदि की शक्ति को विकसित करने के लिए किए जाते हैं ।

आसनों का वर्गीकरण

स्वास्थ्य के मूल तत्त्व हैं

- १ वीर्याशय की शुद्धि ।
- २ नाडी सस्थान की शुद्धि ।
- ३ पाचन-सस्थान की शुद्धि ।
- ४ वायु शुद्धि ।
- ५ उत्सर्ग शुद्धि ।

वीर्याशय की शुद्धि के लिए उपयोगी आसन

- १ भुजंगासन
- २ सप्रसारण भ्रूमनासन
- ३ कदपीडनासन
- ४ कुक्कुटासन
५. योगमुद्रा
- ६ मत्स्येद्रासन
- ७ महामुद्रा ।

नाडी सस्थान की शुद्धि के लिए उपयोगी आसन

- १ कुक्कुटासन
- २ वीरामन

पाचन-सस्थान की शुद्धि के लिए उपयोगी आसन

- १ सुप्त पद्मासन (पद्मासन में लेटना)
- २ अर्धलकुटासन (पैरो को ऊपर उठाए रखना)
- ३ महामुद्रा
- ४ योगमुद्रा
- ५ मत्स्येन्द्रासन
- ६ सोड्डीयानपद्मासन
- ७ पश्चिमोत्तानासन
- ८ धनुरासन
- ९ सर्वांगासन

वायु-शुद्धि के लिए उपयोगी आसन

- १ पवनमुक्तासन
- २ उत्थितपद्मासन

ये श्वास-शुद्धि के लिए भी उपयोगी है।

उत्सर्ग-शुद्धि के लिए उपयोगी आसन :

- १ सोड्डीयान पद्मासन
- २ बद्धपद्मासन
- ३ मुष्टियुक्तयोगमुद्रा (योगमुद्रा में दोनों मुट्टियों को एड़ियों के पास सटाकर बैठना)।
- ४ अर्धलकुटासन (उत्थित पादासन)।

शरीर के विभिन्न अवयवों की उपयोगिता की दृष्टि से भी आसनों के कुछ वर्गीकरण किए जा सकते हैं।

सिर, नाक, कान और आँख के लिए उपयोगी आसन .

- १ सर्वांगासन
- २ ऊर्ध्वपद्मासन

गर्दन और कन्धों के लिए उपयोगी आसन .

- १ सर्वांगासन
- २ हलासन

३ मत्स्यासन

४ बालघरबन्ध

छाती फेफड़ और हृदय के लिए उपयोगी आसन

१ भुजंगासन

२ घनुरासन

३ पवनमुक्तासन

४ प्राणायाम

हाथ और पैर के लिए उपयोगी आसन

१ उत्थित पद्मासन

वृषण-वृद्धि के लिए उपयोगी आसन

१ सर्वांगासन

२ शीर्षासन

आसन सम्बन्धी सामान्य निर्देश

१ आसनकाल में मन तनाव से मुक्त रहना चाहिए। शारीरिक तनाव मानसिक तनाव से पैदा होता है। मन जितना खाली होगा उतना ही शरीर तनावमुक्त होगा अर्थात् आसन के प्रायोग्य होगा।

२ जिस अवयव सम्बन्धी आसन कर उती अवयव में मन को टिकाए रखें।

३ श्वास दीर्घ और मंद लें। मन की गति आसन से सम्बन्धित अवयव पर होती है तो श्वास का अंत प्रवाह मुख्य रूप से उस अवयव की ओर सहज ही हो जाता है।

४ आसन का प्रयोग शुद्ध हवा में करना चाहिए।

५ पद्मासन-सुखासन जैसे मृदु आसना को छोड़कर शेष अधिकांश आसन भोजन के पश्चात् तीन घंटे से पहले नहीं करने चाहिए। कठोर आसन करने के पश्चात् आधा घंटा से पहले भोजन नहीं करना चाहिए। साधारणतया शौच से निवृत्त होने के पश्चात् प्रातःकाल में आसन करना

अति उपयुक्त है अथवा रात्रिकाल में ।

६ आसन करने वाले को छटकर भोजन नहीं करना चाहिए । उसका भोजन नास्तिक होना चाहिए ।

७ आसन के पश्चात् उसका प्रतिलोम आसन अवश्य करना चाहिए ।
जैसे—

अनुलोम	प्रतिलोम
सर्वांगसन	मत्स्यासन
भुजंगसन	पश्चिमोत्तानासन

प्रतिलोम आसन की काल-मर्यादा अनुलोम आसन से आधी होनी चाहिए । यदि दस मिनट सर्वांगसन हो तो मत्स्यासन पांच मिनट करना चाहिए ।

८ प्रत्येक आसन के पश्चात् एक मिनट का उत्तानशयन (शवासन) करना चाहिए और आसन के पुरे क्रम की समाप्ति पर उक्त आसन पांच मिनट से पन्द्रह मिनट तक करना चाहिए ।

९. आसन-काल में कसा हुआ वस्त्र, जो रक्त-संचार में बाधा डाले, नहीं पहनना चाहिए किन्तु कोपीन आवश्यक है ।

१० हर आसन के साथ भूलबन्ध अवश्य करना चाहिए ।

आसन का सामान्य प्रयोजन

भगवान् महावीर ने आसन को तप का एक प्रकार बतलाया है । उनकी भाषा में आसन का नाम कायक्लेश है । आसन के द्वारा शरीर को कुछ कष्ट होता है । उस कष्ट से मानसिक धैर्य और सहिष्णुता का विकास होता है । यह आसन का आध्यात्मिक लाभ है ।

आसन के द्वारा धमनियो में रक्त का संचार उचित प्रकार से होता है । अबस्था के साथ हृदय की धमनिया कठोर और सकरी होती जाती है । उन्हें रोकने का उपाय आसन के द्वारा समुचित मात्रा में रक्त पहुँचाते रहना है । इस प्रकार आध्यात्मिक और शारीरिक दोनों दृष्टियों से आसन

१४. इन्द्रियाणां विषय-प्रचारनिरोधो विषय-प्राप्तेषु अयेषु राग-द्वेष-निग्रहश्च इन्द्रिय-प्रतिमलीनता ॥

१५. क्रोधादीनां उदय-निरोधन्तेषामुदयप्राप्तानां च विफलीकरणं कषाय-प्रतिमलीनता ॥

१६. ऐकान्तोपघातक-तत्त्व-रहितेषु स्थानेषु निवसनं विविक्तवासः ॥

१३ पांच इन्द्रिय (स्पर्शन, रसन, घ्राण, चक्षु और श्रवण), चार कषाय (क्रोध, मान, माया और लोभ) के निग्रह तथा विविक्त-वास (एकान्तवास) को प्रतिमलीनता (प्रत्याहार) कहा जाता है।

इस परिभाषा से प्रतिमलीनता के तीन प्रकार फलित होते हैं :

१ इन्द्रियप्रतिमलीनता

२ कषायप्रतिमलीनता

३ विविक्तवास

१४ इन्द्रियों के विषय-प्रचार को रोकने (विषयों का ग्रहण न करने) तथा जो विषय प्राप्त हो उन पर राग-द्वेष न करने को इन्द्रिय-प्रतिमलीनता कहा जाता है।

१५. क्रोध, मान, माया और लोभ को उदय में न लाने तथा वे उदय में आ जाए तो उन्हें विफल करने को कषाय-प्रतिमलीनता कहा जाता है।

१६. एकप्रता में बाधा डालने वाले तत्त्वों से गतिस्थान में रहने को विविक्तवास कहा जाता है।

प्रतिसंलीनता

मानसिक चञ्चलता कुछ निमित्तों से होती है। उदात्त यादवी विविक्त इन्द्रिय हैं। वे जब बाह्य अंगत् के साथ सम्पर्क स्थानित मन्त्र है, तब मन को चञ्चल बनाते हैं, इसीलिए साधना की भूमिगत में उदात्त अन्तर्मुखी करने का प्रयत्न किया जाता है। उनके अन्तर्मुखी होने का अर्थ है—[तपस्यो]

के साथ सम्पर्क स्थापित न करना । किन्तु इस जगत् मे यह कब संभव है कि हमारे इन्द्रिय विषयों से सबथा असम्पृक्त रह सक ? इस कोनाहल मय जगत् मे क्या यह संभव है कि कान हो और शब्द सुनाई न दे ? इस रूपमय जगत् मे क्या यह संभव है कि आँख हो और रूप को न देखे ? वायु के गाय प्रवाहित होकर आने वाली गंध को कैसे रोका जा सकता है ? रस और स्पर्श के सम्पर्क को भी सबथा नहीं रोका जा सकता । इस स्थिति मे हम विषयों से असम्पृक्त एक सीमा मे ही रह सकते है ।

क्या इस स्थिति मे हम मानसिक चञ्चलता को रोकने मे सफल हो सकते है ? नहीं हो सकते । किन्तु मनुष्य का शक्तिशाली भस्तिष्क नहीं को हा मे बदल देता है । उसने एक विकल्प खोज निकाला कि मन की स्थिरता का अभ्यास करने वाला व्यक्ति विषयो के सम्पर्क से जितना बच सके उतना बचे और न बच सकने की स्थिति मे वह उनके प्रति अनासक्त रहे । विषयो के असम्पर्क और अनिवाय रूपेण प्राप्त विषयो के प्रति अनासक्ति ये दोनो मिलकर इन्द्रिय प्रतिसलीनता की प्रक्रिया को पूरा करते हैं ।

अभ्यास की अपरिपक्व दशा मे विषयों से बचाव करना बहुत उपयोगी है और जैसे-जैसे एकाग्रता का अभ्यास परिपक्व होता जाए धीरे-धीरे विषयो से बचने की अपेक्षा उनके प्रति होने वाली आसक्ति से बचना बहुत आवश्यक है । विषयो से बचने की प्रवृत्ति हो और अनासक्ति का भाव न हो, उस स्थिति मे आन्तरिक पवित्रता पर बाह्याधार की विजय होती है । विषया से बचने का प्रयत्न अनासक्ति की साधना का पहला चरण है । इसलिए उसकी अपेक्षा नहीं की जा सकती । सिद्धि का द्वार इन दोनो के सामंजस्य होने पर ही खुलता है ।

आसक्ति के कारण व्यक्ति के मन मे क्रोध अभिमान, माया और लोभ के भाव उत्पन्न होत है और वे मन को व्यग्र बनाते हैं । उन पर विजय पाए बिना कोई भी व्यक्ति एकाग्रता को परिपुष्ट नहीं बना सकता और इन्द्रियो को भी अन्तमुखी नहीं बना सकता । कषाय प्रतिसलीनता के चार साधन हैं

१. क्रोध-निवृत्ति के लिए उपशम भावना का अभ्यास ।
२. मान-निवृत्ति के लिए मृदुता का अभ्यास ।
३. माया-निवृत्ति के लिए ऋजुता का अभ्यास ।
४. लोभ-निवृत्ति के लिए सतोप—अपनी आन्तरिक समृद्धि के निरीक्षण का अभ्यास ।

इन प्रतिपक्ष भावनाओं का पुन-पुन अभ्यास करने से कपाय अपने हेतुओं में विलीन हो जाता है ।

आन्तरिक अनुभूति और शून्यता की गहराई में जाने के लिए एकांत-वास बहुत मूल्यवान है । कोलाहलमय वातावरण में हम दूसरों को सुनते हैं किन्तु अपने अन्तर् की आवाज नहीं सुन पाते । रगीन वातावरण में हम दूसरों को देखते हैं किन्तु इस शरीर में विराजमान चिन्मय प्रभु को नहीं देख पाते । एकान्तवास में अपने अन्तःकरण की आवाज सुनने और अपने प्रभु से साक्षात्कार करने का सुन्दर अवसर मिलता है । उससे हमारा मन बाह्य सम्पर्कों से मुक्त होकर अपने शक्तिक्षेत्र में विलीन हो जाता है ।

१७ आत्मानं प्रत्यनुप्रेक्षा स्वाध्यायः ॥

१७ आत्मा के विषय में अनुप्रेक्षा (चिन्तन, मनन) करने को स्वाध्याय कहा जाता है ।

स्वाध्याय

योग के आचार्यों ने परमात्म-प्राप्ति के दो साधन माने हैं—ध्यान और स्वाध्याय । उन्होंने लिखा है—स्वाध्याय करो और फिर ध्यान । ध्यान करो और फिर स्वाध्याय । इस प्रकार स्वाध्याय और ध्यान का अभ्यास करने से परमात्मा प्रकट हो जाता है—

स्वाध्याद् ध्यानमध्यास्ता, ध्यानात् स्वाध्यायमाप्नोति ॥

स्वाध्याय-ध्यान-सम्पत्त्या, परमात्मा प्रकाशते ॥

स्वाध्याय का शाब्दिक अर्थ है—पढ़ना । साधना के सदर्भ में केवल पढ़ना स्वाध्याय नहीं है किन्तु आत्मा के विषय में जानना, विचार करना,

मनन करना स्वाध्याय है। वह ध्यान का मूल बीज है। जिसका आत्म विचार स्पष्ट नहीं है जिसे मैं कौन हूँ इस विषय की स्पष्ट धारणा नहीं है और जिसे आत्मा और शरीर के भेद-ज्ञान का बोध नहीं है, वह ध्यान की उत्कृष्ट भूमिकाओं में कैसे प्रवेश पा सकता है? इसलिए ध्यान के मूलबीज के रूप में स्वाध्याय का बहुत बड़ा महत्त्व है।

१८ चेतोविशुद्धये मोहसयस्य स्थिरापावनाय विशिष्टसंस्काराधान भावना ॥

१९ अनित्य-अशरण भव-एकत्व-अन्यत्व-अशौच - आश्रय-सवर - निजरा धम-लोकसंस्थान-बोधिदुलभता ॥

२० मैत्री-प्रमोद-कारुण्य-मध्यस्थताश्च ॥

२१ उपशमादिबुद्धभावनया क्रोधादीनां जय ॥

१८ चित्त की शुद्धि, मोहसय तथा अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह की वृत्ति को स्थिर करने के लिए जो विशिष्ट संस्कार आहित (स्थापित) किए जाते हैं उनका नाम भावना है।

१९ भावनाएँ बारह हैं

१ अनित्य	७ आश्रय
२ अशरण	८ सवर
३ भव	९ निजरा
४ एकत्व	१० धम
५ अन्यत्व	११ लोक-संस्थान
६ अशौच	१२ बोधि-दुलभता

इनका बार बार चिन्तन करने से मोह क्षीण होता है, चित्त शुद्ध होता है—संतुलित होता है और कर्तव्य में स्थिरता प्राप्त होती है।

२० चार भावनाएँ और हैं

१ मैत्री	३ करुणा
२ प्रमोद	४ मध्यस्थता

इनसे आत्मोपम्य, गुण-ग्रहण-वृत्ति, मृदुता और तटस्थता का विकास

होता है।

२१. उपशम आदि की दृढ़ भावना करने से—उनका बार-बार दृढ़ अभ्यास करने से क्रोध आदि पर विजय प्राप्त होती है।

भावना

‘कंटकात् कटकमुद्धरेत्’—काटे से काटा निकालने की नीति साधना के क्षेत्र में भी लागू होती है। चित्त को वासनाओं से मुक्त करना साधक का लक्ष्य होता है पर पहले ही चरण में दीर्घकालीन वासनाओं को एक साथ निर्मूल नहीं किया जा सकता। उन्हें निरस्त करने के लिए नई वासनाओं की सृष्टि करनी होती है। वे नई वासनाएं यथार्थपरक होती हैं, इसलिए उनका असत् से सम्बन्धित वासनाओं पर दबाव पड़ता है और वे उनसे अभिभूत हो जाती हैं।

वासना का ही दूसरा नाम भावना है। शास्त्रीय ज्ञान या शब्दज्ञान का जो सहारा लिया जाता है, वह वासना है। इसे भावना, जप, धारणा, संस्कार, अनुप्रेक्षा और अर्पणचिन्ता भी कहा जाता है और ये सब स्वाध्याय के ही प्रकार हैं।

जैसा साधना पद्धति में ‘भावनायोग’ शब्द का व्यवहार हुआ है। भावना से मन आत्मा या सत्य से युक्त होता है, इसलिए यह योग है। भावना में ज्ञान और अभ्यास इन दोनों के लिए अबकाश है।

भावनाओं के प्रकार असंख्य हो सकते हैं। उन्हें किसी वर्गीकरण में नहीं बाधा जा सकता, फिर भी दिशा-निर्देश के रूप में एक-दो वर्गीकरण प्रस्तुत किए जा सकते हैं। प्रथम वर्गीकरण में बारह भावनाओं का उल्लेख है :

- | | |
|-----------|------------|
| १. अनित्य | ५. अन्यत्व |
| २. अशरण | ६. अशौच |
| ३. भव | ७. आश्रव |
| ४. एकत्व | ८. सचर |

मनन करना स्वाध्याय है। वह ध्यान का मूल बीज है। जिसका आत्म विचार स्पष्ट नहीं है, जिसे मैं कौन हूँ इस विषय की स्पष्ट धारणा नहीं है और जिसे आत्मा और शरीर के भेद-ज्ञान का बोध नहीं है, वह ध्यान की उत्कृष्ट भूमिकाओं में कैसे प्रवेश पा सकता है? इसलिए ध्यान के मूलबीज के रूप में स्वाध्याय का बहुत बड़ा महत्त्व है।

१८ चेतोविशुद्धये मोहक्षयाय स्वर्गपादनाय विशिष्टसंस्काराघान भावना ॥

१९ अनित्य-अशरण भव-एकत्व-अन्यत्व-अशौच आशय-सवर निजरा-धम-लोकसंस्थान-बोधिबुलमता ॥

२० मत्री प्रमोद-कारुण्य मध्यस्थताश्च ॥

२१ उपसमादिबुद्धभावनया क्रोधादीनां जय ॥

१८ चित्त की शुद्धि मोहक्षय तथा अहिंसा, सत्य, अस्तेय ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह की वृत्ति को स्थिर करने के लिए जो विशिष्ट संस्कार साहित (स्थापित) किए जाते हैं उनका नाम भावना है।

१९. भावनाएँ बाह्य हैं

१ अनित्य	७ आशय
२ अशरण	८ सवर
३ भव	९ निर्जरा
४ एकत्व	१० धम
५ अन्यत्व	११ लोक-संस्थान
६ अशौच	१२ बोधि-बुलमता

इनका बार-बार चिन्तन करने से मोह क्षीण होता है, चित्त शुद्ध होता है—समुन्नित होता है और कर्तव्य में स्थिरता प्राप्त होती है।

२० चार भावनाएँ और हैं

१ मत्री	३ मरुणा
२ प्रमोद	४ मध्यस्थता

इनसे आत्मोपम्य, गुण-ग्रहण-वृत्ति, मृदुता और सदस्यता का विकास

६ निर्जरा

११ लोभ-संस्थान

१० धम

१२ बोध दुलभता

अनित्य भावना

जितने संयोग हैं उनका अत वियोग में होता है—संयोगा विप्रयोगाऽन्ता—फिर भी चिर सम्पत् के कारण मनुष्य संयोग को शाश्वत मान बैठता है और जब उसका वियोग होता है तब वह उसके लिए आकुल हो उठता है। यह आकुलता दुःख और ताम वस्तु के वियोग से नहीं होता किंतु उसके संयोग के प्रति शाश्वत की भावना होने से होता है। अनित्य भावना का प्रयोजन चित्त में (संयोग और वस्तु की नश्वरता के प्रति) अशाश्वतता की भावना को पुष्ट बनाए रखता है। इस भावना का अम्पासी साधक वियोग को नहीं रोक सकता किन्तु उससे प्रवाहित होने वाली दुःख की धारा को रोक सकता है।

अशरण भावना

मनुष्य अपूण है। वह अपूण है इसलिए बाह्य वस्तुओं के द्वारा पूर्ण होने का प्रयत्न करता है। से दुःख अशान्ति दरिद्रता आदि अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। वह उस समय में विजयी होने के लिए दूसरों का सहारा चाहता है, प्राण और शरण की अपेक्षा रखता है। सामाजिक जीवन में सहारा प्राण और शरण मिलती भी है किन्तु यह तात्कालिक सत्य है। त्रैकालिक सत्य यह है कि अपने पुरुषार्थ पर आत्मी निश्चित रूप से भरोसा न कर सकता है इसलिए वस्तुतः सहारा, प्राण या शरण अपने पुरुषार्थ में ही है, अन्यत्र नहीं है। इस अतिम सच्चाई के आधार पर स्वयं में स्वयं का प्राण खोजना और दूसरों के प्राणदान में आत्मिक व आत्यंतिक कल्पना न करना—अशरण भावना है। इस भावना से भावित मनुष्य का कर्तृत्व प्रबल हो उठता है और दूसरों के द्वारा विश्वासघात होने पर समस्त धर्म विचलित नहीं होता।

भय भावना

इस दुनिया में सब प्राणी समान नहीं हैं और सब मनुष्य भी समान

अशौच भावना

पुद्गलों के बाहरी संस्थान का सौन्दर्य देखकर उनमें मन आसक्त हो जाता है। चमड़ी के भीतर जो है वह आकषक नहीं है। बाहरी संस्थान के साथ आन्तरिक वस्तुओं का बोध करना—उन्हें सामात् देखना अनासक्ति का हेतु है। प्राणी के शरीर में रहने वाले अशुचि पदार्थ मत शरीर को दुग्ध आदि का थोण होने पर मूर्च्छा का भाव क्षीण हो जाता है।

आध्व-सवर भावना

बाहर से कुछ लेना, उसे सचित करना, उससे प्रभावित होना और उसके अनुरूप अपने आपको ढालना—ये सब आध्व की प्रक्रियाएँ हैं। यही मानसिक चंचलता की प्रक्रिया है। सवर की क्रिया इसकी प्रतिपक्ष है। बाहर से कुछ भी लिया नहीं जाएगा तो उससे प्रभावित होने की परिस्थिति ही उत्पन्न नहीं होगी। इस स्थिति में मानसिक स्थिरता अपने आप हो जाती है।

निजरा भावना

विजातीय द्रव्य सचित होता है तब शरीर अस्वस्थ बनता है। उसके निकल जाने पर शरीर स्वयं स्वस्थ बन जाता है। बाहरी सचय का निजरण होने पर मानसिक चंचलता के हेतु अपने आप समाप्त हो जाते हैं। निजरा का हेतु तपस्या है। जो साधक तपस्या का अर्थ नहीं जानता वह ध्यान का मम नहीं जान सकता।

धम भावना

धम आत्मा का सहज परिणमन है। निमित्त मिसता है, क्रोध उभर आता है किन्तु कोई भी आदमी प्रतिक्षण क्रोध नहीं करता और कर भी नहीं सकता। क्षमा प्रतिक्षण की जा सकती है क्योंकि वह उसका सहज रूप है।

ऋषुता हर क्षण में हो सकती है किन्तु माया का आचरण हर क्षण में नहीं होता। धम की भावना का अर्थ है—आत्मा के स्वाभाविक रूप

की रात है। जब-जब स्मृति आती है, तब-तब मानसिक चुपन प्रसर हो उठती है। दूसरे को शत्रु मानने वाला, जिसको वह शत्रु मानता है, उसका अनिष्ट वह कर पाता है या नहीं कर पाता कित्त अपना अनिष्ट अवश्य कर लेता है। भत्री की भावना का यह प्रबल आधार है। शत्रु की याद आने ही मानसिक प्रसन्नता विपाद में बदल जाती है। इसलिए समझदार व्यक्ति किसी को शत्रु मानकर अपने मन को कल्पता के दल दल म कने फसाना चाहेगा ?

सबके प्रति आत्मीय या पारिवारिक भावना होने पर मन प्रफुल्ल रहता है। उसे किसी से भी भय नहीं होता। शत्रुता और भय भत्री और अभय—ये दो गुणल हैं। जिसका मन भय से भर होता है वही दूसरे को शत्रु मानता है। जिसके मन म कोई भय नहीं होता वह अनिष्ट करने वाले को अज्ञानी मान सकता है किन्तु शत्रु नहीं मानता। सब धीरों के हित चिन्तन का बार-बार अभ्यास करने से भत्री का सत्कार पुष्ट होता है।

प्रमोद भावना

ईर्ष्या उस व्यक्ति के मन में पैदा होती है जिसे आत्मिक समानता म विश्वास नहीं होता। जो मानता है कि हर आत्मा समान है, हर आत्मा म अनन्त ज्ञान अनन्त दशन अनन्त आनन्द और अनन्त शक्ति है हर आत्मा को विकास करने का अधिकार है और हर आत्मा उसका विकास कर सकती है वह व्यक्ति दूसरे का विकास देखकर ईर्ष्यालु नहीं होता किन्तु प्रसन्न होता है। ईर्ष्या नास्तिकता का चिह्न है। क्या आत्म निष्ठ व्यक्ति आत्म विकास पर एकाधिकार मान सकता है ?

दूसरे के विकास का नकारने का अथ गुणो की थपटना को नकारना है। यदि गुणो की अच्छाई म हमारा विश्वास है ता वे किसी म भी प्रकट हुए हों हमारे मिष्ट अभिवन्दनीय हैं। इस चिन्तन की पुष्टि से मानसिक निश्चिद्र और अभ्यवर्णिष्ठन बन जाता है।

जसे—

- १ क्रोध से प्रम
- २ अभिमान से विनय
- ३ माया से मत्री
- ४ लोभ से सबगुण

इहें बल प्रयोग से नहीं मिटाया जा सकता । इन पर विजय पाने के लिए प्रतिपक्ष भावना का आसम्बन्ध लेना उपयोगी होता है । उपशम (शान्ति) की भावना को पुष्ट करने—उपशम के विचार को बार-बार दोहराने से क्रोध सहज ही नष्ट हो जाता है । इसी प्रकार मदुता की भावना को पुष्ट करने से अभिमान ऋजुता की भावना को पुष्ट करने से माया और सन्तोष की भावना को पुष्ट करने से लोभ सहज ही विनष्ट हो जाता है ।

भावना का अभ्यास निम्न निदिष्ट प्रक्रिया से करना इष्ट सिद्धि में अधिक सहायक हो सकता है । साधक पद्मासन आदि किसी सुविधाजनक आसन में बठ जाए । पहले श्वास को शिथिल करे, फिर मन को शिथिल करे । पाँच मिनट तक उह शिथिल करने के लिए सूचना देता जाए । वे जब शिथिल हो जाए तब उपशम आदि पर मन को एकाग्र करे । इस प्रकार निरन्तर आधा घटा तक अभ्यास करने से पुराने संस्कार विलीन हो जाते हैं और नए संस्कारों का निर्माण होता है । इस प्रकार का अभ्यास व्यक्तिगत रूप में भी किया जा सकता है और सामूहिक रूप में भी कराया जा सकता है ।

- २२ शरीर-गण उपधि मक्षतपान-श्वासाणां विसर्जन म्युत्सग ॥
- २३ ध्यानाय शरीर-म्युत्सग ॥
- २४ विशिष्ट साधनाय गण-म्युत्सग ॥
- २५ साधनाय उपधि-म्युत्सग ॥
- २६ मक्षतपानये भेदज्ञानाय च मक्षतपान-म्युत्सग ॥
- २७ सहजान-दलवपये श्वासाय-म्युत्सग ॥

२२. शरीर, गण, उपधि, भवनपान और कषाय का निमज्जन करने को व्युत्सर्ग कहा जाता है।
२३. ध्यान के लिए शरीर का व्युत्सर्ग किया जाता है। उमे रगत, शियन, निश्चेष्ट और निष्क्रिय कर देने पर उनका भान नहीं होता और तनाव समाप्त हो जाता है।
२४. विशिष्ट साधना के लिए गण का व्युत्सर्ग किया जाता है। जो विशिष्ट ज्ञान, दर्शन और चार्मि सम्पन्न हो, विशिष्ट शरीरबल सम्पन्न हो तथा गुरु द्वारा अनुज्ञात हो, वे ही व्यक्ति अकेले रहकर विशिष्ट साधना करने के अधिकारी हैं।
२५. लाघव (हल्कापन) के लिए उपधि—वस्त्र आदि उपकरणों का त्याग किया जाता है। वास्त्र-उपधि जितने अधिक त्यक्त होते हैं, उतनी ही लघुता बढ़ती है और वे जितने अधिक होते हैं, उतना ही भार बढ़ता है।
२६. ममत्व की हानि तथा भेदज्ञान के लिए आहार-पानी का त्याग किया जाता है। शरीर जो है, वह भी नहीं हूँ, और मैं जो हूँ, वह शरीर नहीं है—ऐसा भेदज्ञान होने से ममत्व की हानि होती है और ममत्वहीन होने से आत्मशक्ति का विकास होता है। भक्त-पान का त्याग उसके विकास में बहुत सहायक है।
२७. सहज आनन्द या वीतराग भाव की प्राप्ति के लिए कषाय का त्याग किया जाता है। कषाय के द्वारा आत्मा का सहज आनन्द विकृत हो जाता है। उसकी प्राप्ति कषाय दूर होने पर ही होती है।

व्युत्सर्ग

विसर्जन साधना का रहस्य है। जो विसर्जन के महत्त्व को नहीं जानता, वह साधना के मर्म को नहीं जानता। अहकार और ममकार—ये

दोनो साधना के बाधक तत्व हैं। साधक की पहली कसौटी है—अहंकार और ममकार से मुक्त होना।

शरीर-व्युत्सग

ममकार का मूलबीज शरीर है। साधना की पहली कसा है—शारीरिक ममत्व का विसर्जन। शारीरिक ममत्व को विसर्जित किए बिना शरीर के भीतर अवस्थित चेतन सत्ता की अनुभूति नहीं हो सकती। दीप शिक्षा पर जैसे ढक्कन पटा है, उसी प्रकार शरीर और उसके सहचारी मन और प्राण के द्वारा चेतन्य की शिक्षा ढकी पड़ी है। शरीर की चक्षुषता और ममत्व का जैसे जस विसर्जन होता है वैसे वैसे हमारी उन्मुखता चेतन्य की ओर होती है। ध्यान का लक्ष्य है—चेतन्य की उपस्थिति का सतत अनुभव करना। उसके लिए शरीर की चक्षुषता और ममत्व, ये दोनो त्याज्य हैं।

गण-व्युत्सग

साधक अकेले म रहे या सप म ? इस प्रश्न का भगवान् महावीर ने अनैकान्तिक उत्तर दिया है। भगवान् ने कहा—साधना गाव म भी हो सकती है और अरण्य म भी हो सकती है और वह गाव मे भी नहीं हो सकती और अरण्य म भी नहीं हो सकती। जिस व्यक्ति म आत्माभिमुखता की तीव्रता नहीं है उसके लिए अरण्य भी गाव जसा है और जिस व्यक्ति म आत्माभिमुखता की तीव्रता है उसके लिए गाव भी अरण्य जसा है। इसी प्रकार आत्माभिमुख व्यक्ति सप म रहकर भी अकेला रह सकता है। वह अकल म रहकर भी वधारिक अवलेपन का अनुभव नहीं कर पाता।

तत्त्व विचार की भूमिका म उक्त चित्तन की मयाधता को अस्वीकार नहीं किया जा सकता। किन्तु मनुष्य की यह कठिनाई कि वह पहले ही म तत्त्व चिन्तन और व्यवहार की भूमिका तस्य स्यात् । सधिय जीवन म म्यावहारिक वा । उभर आती है। उसम विभिन्न रविया, मस्कार । मा

होने है। वे मानाज्य माधना में विशेष ज्ञानने भी हैं या नहीं भी ज्ञानते। किन्तु उसकी विजिप्त प्रक्रियाओं व प्रयोगों में वे माधक नहीं होने। उर्मा-
न्या माधना की विजिप्त प्रक्रियाओं का अन्यास करने वाला व्यक्ति
संघीय जीवन में मुक्त होकर चलना है।

दृश्यों के लिए कुछ करना बहुत बड़ी बात है और केवल करने लिए
जाना स्वायं है, इस मन्थ का अन्वीकृति नहीं हो जा सकती। किन्तु इस
मन्थ पर भी आचरण नहीं ज्ञाना जा सकता कि मधमुक्त साधना करने
का मन्त्र प्रयोग में नहीं, पद्धति में है। गकाल्य में माधना करने वाले
का प्रयोजन करने लिए और दूसरो के लिए इन दोनों की समष्टि में
ध्यान है। वह कर्म स्वयं ही नहीं है, किन्तु ईम एक विश्वार्थी, कवि,
मन्त्र या वैज्ञानिक को करने कार्य के लिए ज्ञान—तीरत्र स्थान की
अंधा होनी है, वेम ही आत्मानुभूति की गहराई में पैठने वाले माधक
का गकाल्य की अंधा होनी है। ज्ञान सुरोवर में कोई देखा न फेके, इस
दृष्टि में उसे अन्वीकृति आत्मिक होता है। प्रायोगिक काल में अन्वे-
पन की उपरोगिता समझ में आनी है। मन्थ उपलब्ध होने पर मध या
अन्वेपन का कोट में नहीं होना।

उपधि और नवतपान ध्युन्यास

पदार्थों का मग्न और उनका समन्वय वे दोनों अन्तरानुभूति के
विधन है। पदार्थ स्वतः विधन नहीं हैं किन्तु उनका मग्न नोन या मय के
कारण होना है, उनलिए वह विधन ही जाना है। समन्वय के बिना मग्न
होना ही नहीं और जहा समन्वय होता है वहा अन्तरानुभूति का स्थान
दाहानुभूति में लेनी है। इस स्थिति में साधक की चेतना मूर्च्छा में
होना ही नहीं है। मूर्च्छा का विमर्शन अर्थात् मग्न का विमर्शन।
यह विमर्शन ही प्रक्रिया आगे बढ़ने-बढ़ने पदार्थों के पूर्ण स्थाय मय पहुँच
जाती है। मोहन के बिना मर्ग का निर्वाह नहीं हो सकता, किन्तु इस
प्रक्रिया में दुष्का भी आत्मिक स्थाय प्राप्त होना है और एक किन्तु जाने
पर मध के लिए मोहन का विमर्शन कर दिया जाता है। वैश्व समन्वय

का विसर्जन करने के लिए ऐसा करना बहुत आवश्यक है।

ममत्व विसर्जन हो जाए फिर सप्रह विसर्जन की क्या आवश्यकता है? इस चिन्तन का बाह्य जितना सुंदर है उतना अन्तस् यथाप नहीं है। ममत्व विसर्जन की कसौटी असप्रह है। सप्रह है और ममत्व नहीं है, यह सामान्य स्थिति नहीं है। सप्रह नहीं होने पर ममत्व नहीं होता यह व्याप्ति भी नहीं है। इन दोनो रेखाओं के मध्य में जो देखा जा सकता है वह इतना ही है कि ममत्व विसर्जन के लिए सप्रह का विसर्जन किया जाए और सप्रह विसर्जन की यथापता के लिए ममत्व विसर्जन का अभ्यास किया जाए।

क्या कोई शरीरधारी ऐसा हो सकता है जो शरीर को धारण करे और उसकी मांग को पूरा न करे? भोजन शरीर की अत्यावश्यक मांग है। उसे पूरा करना साधक के लिए भी अनिवाय है। एक ओर शरीर की मांग को पूरा करने का प्रश्न है तो दूसरी ओर उसके ममत्व (देहाध्यास) के विसर्जन का प्रश्न है। शारीरिक ममत्व का विसर्जन करने के लिए यह आवश्यक है कि साधक शरीर की अपेक्षा को पूरा करे किन्तु जितनी अपेक्षा हो उसे अविकल रूप से पूरा न करे। यह देह और आत्मा के भेदज्ञान की ओर प्रगति होने की व्यावहारिक कसौटी है।

कथाय-श्रुत्तग

अनुकूल स्थिति और इष्ट वस्तु का योग होने पर मनुष्य की सुख की अनुभूति होती है। प्रतिकूल परिस्थिति और अनिष्ट का योग होने पर उम दुःख का अनुभव होता है। साधारण मनुष्य इसी सुख-दुःख के चक्र में परिभ्रमित रहता है। सुख के आगे आनन्द नाम की कोई वस्तु है यह प्रश्नबिह्व भी उसका मन नहीं उभरता। प्रतिकूल परिस्थिति और अनिष्ट के योग में भी मनुष्य के आनन्द का प्रवाह अविच्छिन्न रह सकता है यह बलाना सामान्यतः कहा हो सकती है। किन्तु आनन्द उसी स्थिति का नाम है जो बाह्य क संयोग या वियोग के आधार पर घटित नहीं

होती ।

हर मनुष्य के अन्तस् की गहराई में आनन्द की असीम धारा प्रवाहित होती है किन्तु प्राणिक और मानसिक आवरणों से वह आच्छन्न है । मोह (कपाय) की राख से उसके अस्तित्व की लौ ढकी हुई है, इसलिए उसका होना, नहीं होने जैसा है ।

ध्यान आदि के अभ्यास से प्राणिक और मानसिक आवरण का विघटन करना काफी प्रयत्न-साध्य है । आत्मानुभूति की गहराई होने पर प्राणिक और मानसिक आवरण विच्छिन्न हो जाते हैं । आत्मानुभूति की गहराई जब निरन्तर हो जाती है, उस समय मोह की ग्रन्थि भी खुल जाती है और मनुष्य सहज आनन्दाभूति के रस में परिप्लावित हो जाता है ।

चौथा प्रकरण

- १ स्वल्पमधिजिगमिषुर्ध्याता ॥
 - २ आरोग्यवान् दृढसहनो विनीतोऽकृतकलहो रसाप्रतिबद्धोऽप्रमत्तोऽ-
मत्ततरुच ॥
 - ३ मुमुक्षु सवृत्तरथ ॥
 - ४ स्थिराशमत्वमस्य ॥
- १ जिस व्यक्ति में स्वरूप जिज्ञासा—अपना मौलिक रूप जानने की भावना होती है वही ध्याता—ध्यान का अधिकारी होता है।
 - २ ध्यान का अधिकारी वही हो सकता है जो आरोग्यवान् हो दृढ शरीर वाला हो विनीत हो उपशान्त-कलह हो, रस लोलुप न हो, अप्रमत्त हो और आलसी न हो। इसका तात्पर्य यह है कि रोग शरीर-दुबलता अविनय कलह रसलोलुपता प्रमाद और आलस्य—ये ध्यान की साधना के विघ्न हैं। मन को अनुशासित वही कर सकता है जो इनसे बचे।
 - ३ वही व्यक्ति ध्यान का अधिकारी होता है, जो मुमुक्षु और सवत्त है। जिसमें मुक्त होने की इच्छा होती है, वह मुमुक्षु कहलाता है। जिसमें सबरण की क्षमता होती है वह सवत्त होता है।
 - ४ ध्यान क द्वारा ध्याता का आशय स्थिर हो जाता है—चित्त

की चञ्चलता दूर हो जाती है।

ध्यान की योग्यता

किसी एक बिन्दु पर एकाग्र होना, विचारों को एक ही दिशा में प्रवाहित करना या विचारातीत होना सरल कार्य नहीं है। इन सबके लिए शारीरिक और मानसिक विकास की अपेक्षा होती है। शारीरिक चञ्चलता को विसर्जित किए बिना क्या कोई व्यक्ति ध्यान का अधिकारी बन सकता है? मानसिक अभ्यास को पुष्ट किए बिना क्या कोई ध्यान का अधिकारी बन सकता है? ध्यान की पहली योग्यता है—स्वरूप की जिज्ञासा। जो दृश्य है—वह स्वरूप नहीं है; अपना अस्तित्व नहीं है। जो निजी अस्तित्व है वह बहुत सूक्ष्म है और सूक्ष्म होने के कारण वह चरम पक्षु द्वारा दृश्य नहीं है। उसे देखने की उत्कट आकांक्षा हुए बिना वह दिखाई भी नहीं देता।

प्रारम्भ में ध्यान बहुत सरस नहीं लगता। स्थूल प्रवृत्ति को छोड़कर निष्क्रिय मुद्रा में बैठ जाना अच्छा लग भी कैसे सकता है? किन्तु ऐसा वही कर सकता है जिसके मन में इस स्थूल शरीर के भीतर छिपे हुए सूक्ष्म परमतत्त्व को जानने की उत्कट आकांक्षा प्रकट हो जाती है।

निश्चाना साधने में भी एकाग्रता होती है। प्रिय का वियोग होने पर उसे पाने और अप्रिय का संयोग होने पर उसे दूर करने के लिए भी मन एकाग्र बनता है, किन्तु उस एकाग्रता से चित्त निर्मल नहीं होता। फलतः उससे परमतत्त्व प्रकाशित नहीं होता। उसे प्रकट करने के लिए चित्त की निर्मलता आवश्यक होती है और चैत्तिक निर्मलता के लिए अपने दोषादीत अस्तित्व पर चित्त को केन्द्रित करना आवश्यक होता है। इस प्रक्रिया में स्वरूप की जिज्ञासा ध्यान का पहला साधन है।

स्वरूप की जिज्ञासा के प्रबल होने पर साधक में दो विशेष गुण विकसित होते हैं :

१. मुमुक्षा

२. तपश्चतुर्वर्ण्य

मुमुक्षा का अर्थ है—उन सारी प्रवृत्तियों से मुक्त होने की इच्छा, जो स्वरूप की उपलब्धि में बाधक बनती है। दूसरे शब्दों में यह स्वतन्त्रता जो परिस्थिति आदि से भी प्रताडित नहीं होती। यह (मुमुक्षा) जितनी समय होती है उतनी ही ध्यान की क्षमता बढ़ती है। इसलिए ध्याता का मुमुक्षु होना जरूरी है।

संवृतत्व का अर्थ है—इन्द्रिय और मन की अन्तर्मुखी प्रवृत्ति। उनकी बहिर्मुखी प्रवृत्ति रहती है तब तक साधक वैपयिक सुखों से विरक्त नहीं होता। वैपयिक सुखों की अनुरक्ति होना ध्यान के लिए अनुकूल नहीं है। इसलिए ध्याता का संवृत होना जरूरी है।

स्वरूप की जिज्ञासा होने पर भी ध्यान की सफलता पाना निश्चित नहीं है। उसके अनेक विघ्न हैं। उनका निरसन किए बिना ध्याता कामे नहीं बढ़ सकता। स्थूल दृष्टि के अनुसार ध्यान के विघ्नों का वर्गीकरण इस प्रकार किया जा सकता है

- १ रोग
- २ शारीरिक सहनन (वस्थि रचना) की दुबलता
- ३ उद्दण्ड मनोभाव
- ४ क्षयबालु मनोवृत्ति
- ५ पाप-सदम का अभाव
- ६ प्रमाद (विस्मृति)
- ७ आलस्य

इन विघ्नों में कुछ शारीरिक हैं और कुछ मानसिक। शारीरिक विघ्नों को आमन प्राणायाम आदि के अभ्यास द्वारा निरस्त किया जा सकता है और मानसिक विघ्नों को दूर करने के लिए सतत जागरूक रहना जरूरी है। अपने स्वरूप के प्रति जागरूक रहना ध्यान का प्रथम या अनिम उपपाय है अथवा वही ध्यान है।

हम ध्यान की उपयोगिता को कभी अस्वीकार कर देने में उनके द्वारा चित्त की स्थिरता प्राप्त नहीं होती। एक क्षीमा तब चित्त की

चञ्चलता सह्य होती है, किन्तु उसकी चञ्चलता पर कोई नियन्त्रण नहीं होता तब वह आगे से आगे बढ़ती जाती है। एक दिन उसका बढ़ना असह्य हो उठता है। यही मानसिक अशान्ति है। इसके निवारण का उपाय या मानसिक शान्ति का उपाय है—चञ्चलता की मात्रा को फिर से कम करना। यह कार्य ध्यान के द्वारा ही किया जा सकता है।

५. ईषदवनतकायो निमीलितनयनो गुप्तसर्वेन्द्रियग्रामः सुप्रणिहितप्रात्रः प्रलम्बितभुजदण्डः सुश्लिष्टचरणः पूर्वोत्तराभिमुखो ध्यायेत् ॥

६. पद्मासनादिषु निषण्णो वा ॥

५. ध्यान करने वाला व्यक्ति शरीर को आगे की ओर थोड़ा-सा झुकाकर, नेत्रों को मूंदकर, इन्द्रियों को विषयो से निवृत्त कर, शरीर को सुस्थिर व शिथिल बनाकर दाहो को घुटनों की ओर प्रलम्बित कर, पैरों की एड़ियों को परस्पर मिलाकर पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुह कर ध्यान करे।

६ अथवा पद्मासन आदि लगाकर ध्यान करना चाहिए।

ध्यान-मुद्रा

ध्यान की परिपक्वता होने के पश्चात् चाहे जिस मुद्रा में ध्यान किया जा सकता है, किन्तु जब तक उसका अभ्यास परिपक्व नहीं होता तब तक कुछ निश्चित मुद्राओं में बैठकर ध्यान करना उपयोगी होता है।

ध्यान खड़े होकर भी किया जा सकता है और बैठकर भी किया जा सकता है। खड़े होकर ध्यान करने की मुद्रा को कायोत्सर्ग कहा जाता है। उसका निश्चय शारीरिक और मानसिक सम्बन्ध के आधार पर किया गया है। प्रसृत मुद्रा में मुख्य बातें ये हैं

- १ शरीर का आगे की ओर थोड़ा-सा झुका हुआ होना।
- २ आंखों को मूंदना या अधगुन्दी रखना।
- ३ इन्द्रियों का नयम कर्ना।
- ४ शरीर को स्थिर रखना।

५ भुजाओं को सटकाकर धुटने से सटाए रखना ।

६ पंखों की एडियों को सटाए व दोनों पंखों के बीच चार अंगुल का अन्तर रखना ।

७ पूर्व या उत्तर दिशा में अभिमुख होना ।

ध्यानकाल में शरीर सीधा होना चाहिए । यह ध्यान का सामान्य नियम है । आगे की ओर थोड़ा झुकने का अर्थ उस नियम का अतिक्रमण नहीं है । मानसिक एकाग्रता के साथ श्वास का गहरा सम्बन्ध है । फेफड़े और गले को थोड़ा आगे झुकाने से श्वास के समीकरण की सुविधा होती है । इस दृष्टि से इसका बहुत महत्त्व है ।

मानसिक एकाग्रता के लिए आँखों का समय होना अत्यन्त अनिवार्य है । चक्षुष्यता की वृद्धि में उनका बहुत बड़ा योग है । आँखें मूढ़ सेने पर चाक्षुष एकाग्र हो जाता है । उन्हें अक्षुला भी रखा जा सकता है । नासाग्र या किसी चक्र पर एकाग्र किया जाए तो उन्हें सुला भी रखा जा सकता है । ध्यान में केवल चाक्षुष एकाग्र ही अपेक्षित नहीं किन्तु सभी इंद्रिया का एकाग्र होना आवश्यक है । इसी लक्ष्य को ध्यान में रगकर ध्याता के लिए सर्वेन्द्रिय-समय मुद्रा का निर्देश दिया गया है ।

शरीर की स्थिरता मन की स्थिरता का आधार है । इस दृष्टि से शरीर का सुप्रणिधान करना बहुत उपयोगी है । प्रणिधान निमलता और स्थिरता के द्वारा प्रकट होता है । शरीर की निमलता नाडी शोधन के द्वारा प्राप्त होती है और उसने होने पर ही वाछनीय स्थिरता प्राप्त होती है ।

नाडी शोधन के लिए समवृत्ति प्राणायाम बहुत उपयोगी है । दिन रात में तीन या चार बार समवृत्ति प्राणायाम करने तथा प्रत्येक बार में ७० से ८० तक की पुनरावृत्ति तक पहुँच जाने पर नाडी शोधन हो जाता है ।

यदि होकर ध्यान किया जाता है तब धुन-ह का प्रमथ्यन होना आवश्यक है । बायाँ अजलि पर दायीं अजलि टिना तथा दोनों अजलियों

को नाभि से सटाकर भी ध्यान किया जाता है, किन्तु खड़े होकर किए जाने वाले ध्यान में अधिकांशतया प्रलम्बित गुजा की पद्धति ही प्रचलित रही है। इसका हृदय यही होना चाहिए कि ध्यानकाल में प्रवाहित होने वाले शक्ति तरंग शरीर के बाहर न जाकर पुनः उसमें ही समाहित हो जाए।

दोनों पैर परस्पर सटे हुए होने चाहिए। दोनों एड़ियाँ भी सटी हुई होनी चाहिए किन्तु पंजों के बीच में चार अंगुल का अन्तर रहना आवश्यक है। इसमें लम्बे समय तक स्थित भुद्रा में अभ्यास करने में सुविधा होती है। शिथिलता या स्थिरता प्राप्त करने में अधिक कठिनाई नहीं होती।

हमारा जगत् सक्रमणशील है। इसमें वस्तु एक देश से दूसरे देश में सक्रान्त होती है और उससे दूसरे द्रव्य प्रभावित होते हैं। सौर जगत् से जो परमाणु-प्रवाह आता है, उससे मनुष्य प्रभावित होता है। देश और काल में दोनों माध्यम उसके प्रभावित होने में योग देते हैं। जैसे विभिन्न महीनों में आने वाला सौर जगत् का प्रवाह मनुष्य के विभिन्न अंगों को प्रभावित करता है, वैसे ही विभिन्न दिशाओं से आने वाला सौर प्रवाह भी मनुष्य के विभिन्न अंगों और चैतन्य केन्द्रों पर भिन्न-भिन्न प्रभाव डालता है। ध्यान के लिए पूर्व और उत्तर दिशा से आने वाले सौर जगत् के तत्त्व-प्रवाह अधिक अनुकूल होते हैं। इसीलिए ध्याता को पूर्व और उत्तर दिशा की ओर मुहं कर ध्यान करने का निर्देश दिया गया है।

खड़े होकर ध्यान करना कठिन कार्य है। बैठकर ध्यान करना उससे सरल है। इसमें शारीरिक तनाव का विसर्जन अधिक सरलता से किया जा सकता है। बैठकर किए जाने वाले पद्मासन आदि अनेक आसन हैं। वे सभी आसन ध्यान के लिए विहित हैं। किन्तु सबसे आसनो में ध्यान करना विहित नहीं है जो शरीर के लिए कष्टकर हो। इस विषय में कुछ नाचार्यों का चिन्तन बहुत महत्त्वपूर्ण है। उन्होंने लिखा है कि वर्तमान में शरीर का महत्तम दण्ड दुःख नहीं है। इसलिए ध्यान के लिए पद्मासन और पायोत्सर्गमन—इन दो ही आसनो का उपयोग करना चाहिए। यह

कोई नियम नहीं है किन्तु वतमान की स्थिति का विवरक है।

ध्यान साकर भा किया जा सकता है। उसका व्यवहार सामान्यतः प्रचलित नहीं है किन्तु साकर ध्यान न करना एसा नियम भी नहीं है। अभ्यासकाल में आसन आदि पर अधिक ध्यान दना आवश्यक होता है। अभ्यास के परिपक्व हान पर चाहे जिस मुद्रा या आसन में ध्यान किया जा सकता है।

७ ग्रामाधार गून्यगृह-श्मशान-गुहोपवन-पर्वत-सहस्रमूल-भुतिनामि ध्यान स्थलानि ॥

८ भूपीठ-शिलाकाष्ठपट्टान्युपवेशनस्थानानि ॥

७ गाव, घर, गुह्यगृह, श्मशान, गुफा उपवन पर्वत वृक्षमूल नदी का पार्श्व भाग आदि ध्यान करने के लिए उपयुक्त स्थल हैं।

८ भूपीठ शिलापट्ट काष्ठपट्ट—य वटन के लिए उपयुक्त आसन हैं। ध्यान के आसन पहले बताए जा चुके हैं।

ध्यान-स्थल

ध्यान कहाँ किया जाए ? इस प्रश्न का भी अपने आप में महत्त्व है। वस्तु का जस महत्त्व होता है वैसे ही उसके क्षेत्र (आधार स्थल) का भी महत्त्व होता है। ध्यान के लिए सर्वाधिक समुचित क्षेत्र बड़ा है जहाँ कोनाहल न हो। एकाग्र होने में बाधा डालने वाली कोई भी वस्तु न हो। भूयगृह श्मशान आदि स्थलों का चुनाव इसी दृष्टि से किया गया है। किन्तु ध्यान एतान्त स्थलों में ही किया जाए, यह अनिश्चय नहीं है। वह गाव, जनाकुल घर में भी किया जा सकता है। उपवन आदि का चुनाव इसलिए किया गया कि उन्नत पदाप्त प्राणवायु प्राप्त हो सकें।

स्थल के सम्बन्ध में कोई निश्चित रमा नहीं खींची जा सकती किन्तु उसके विषय में इतना ही निर्देश किया जा सकता है कि वह नीरव श्रान्त और प्राणवायु से परिपूर्ण होना चाहिए। स्थल के

मे एक विशेष बात ध्यान देने योग्य है। वह यह है कि ध्यान एक निश्चित स्थान में किया जाए तो उसकी सिद्धि शीघ्र होती है।

दूसरी बात यह है कि विचार सक्रमणशील होते हैं। एक मनुष्य के विचारों का दूसरे मनुष्य के विचारों पर असर होता है। बुरे विचारों का सक्रमण न हो, इस दृष्टि से ध्यान-स्थल का एकान्त होना आवश्यक है।

ध्यानोचित आसन

ध्यानकाल में बैठने के आसनों का भी बहुत महत्त्व है। मृत्तिका, शिलाखण्ड और काष्ठ—ये शरीर के तापमान को सन्तुलित और स्थिर बनाए रखते हैं और विजातीय तत्त्वों के प्रभाव से बचाते हैं, इसलिए इनका विशेष महत्त्व है। सात्त्विक वस्त्रासन भी ध्यानकाल में उपयोग में लाए जाते हैं।

६ सालम्बन-निरालम्बनभेदाद् ध्यान द्विधा ॥

१० पिण्डस्थ-पदस्थ-रूपस्थ-रूपातीतभेदादाद्य चतुर्धा ॥

११. शारीरालम्बि पिण्डस्थम् ॥

१२. शिरो - श्रू - तालु - ललाट - मुख-नयन-श्रवण-नासाग्र - हृदय- नाभ्यादि शारीरालम्बनानि ॥

१३. धारणात्मबन च ॥

१४. ध्येये चित्तस्य स्थिरबन्धो धारणा ॥

१५. पार्थिवी-आग्नेयी-भारुती-वारुणीति चतुर्धा ॥

१६. स्वाधारभूतानां स्थानानां बृहदाकारस्य वैशद्यस्य च त्रिमर्शः ॥

१७. तत्रस्थस्य निजात्मनः सर्वसामर्थ्योद्भावनं पार्थिवी ॥

१८. नाभिकमलस्य प्रज्वलनेन अशेषदोषदाहचिन्तनमाग्नेयी ॥

१९. दग्धमलापनयनाय चिन्तन भारुती ॥

२०. महामेघेन तद्भस्मप्रक्षालनाय चिन्तनं वारुणी ॥

२१. श्रौतात्मि पदस्थम् ॥

२२. सस्थानालम्बि रूपस्थम् ॥

२३ सवमलापगतज्योतिमयात्मालम्बि रूपातीतम् ॥

२४ तमयस्वमेवास्म स्याम्यायाव् वससन्ध्यम् ॥

६ ध्यान के दो प्रकार हैं

१ सालम्बन—आलम्बन सहित ।

२ निरालम्बन—आलम्बन रहित ।

१० सालम्बन ध्यान के चार प्रकार हैं

१ पिण्डस्थ

२ पदस्थ

३ रूपस्थ

४ रूपातीत

११ जिस ध्यान में शरीर के किसी अवयव का आलम्बन लिया जाता है यह पिण्डस्थ कहलाता है ।

१२ सिर, भ्रू, तालू, ललाट, मुह, नेत्र, कान, नासाग्र, हृदय और नाभि—ये शारीरिक आलम्बन हैं ।

१३ धारणा वा आलम्बन सेने वाले ध्यान को भी पिण्डस्थ कहा जाता है ।

१४ चित्त को किसी एक देश में सन्निविष्ट करने को धारणा कहा जाता है ।

१५ धारणा के चार प्रकार हैं

१ पार्थिवी

३ मावृती

२ आग्नेयी

४ वाक्णी

१६ आसनस्थित होकर मेरे आधारभूत स्थान (समुद्र, पर्वत आदि) विशाल और विशद हैं—ऐसा अनुभव करना चाहिए ।

१७ फिर उन पर अपने को स्थित मानकर अपने सवशक्ति सम्पन्न बीतराम स्वरूप की अनुभूति करनी चाहिए । अनुभूति को पुष्ट करते-करते चित्त उसी में विलीन हो जाना चाहिए । यह पार्थिवी धारणा है ।

- १८ नाभिकमल प्रज्वलित होने के कारण सब दोष दग्ध हो रहे हैं—इस अनुभूति को आग्नेयी धारणा कहा जाता है।
नाभिकमल स्थित त्रिकोण अग्निकुण्ड में अग्नि प्रज्वलित हो रही है, उसमें सारे दोष भस्म हो रहे हैं—ऐसी धारणा करते-करते चित्त उसमें लीन हो जाना चाहिए।
- १९ नाभिकमल में दोषों के जलने से जो भस्म होती है, उसे तेज वायु का झोका उड़ाकर ले जा रहा है—ऐसा चिन्तन करना मारुती धारणा है।
- २० दोष भस्म का प्रक्षालन करने के लिए विशाल मेघराशि की अनुभूति करने को वासुणी धारणा कहा जाता है।
- २१ अं, ह्रीं, हँ, णमो अरहताण, अ सि आ उ सा आदि शब्द-मन्त्रों, श्रुत (शब्दों या नामों) का आलम्बन ले जो ध्यान किया जाता है, उसे पदस्थ ध्यान कहा जाता है।
- २२ जिस ध्यान में सस्थान (आकृति विशेष) का आलम्बन लिया जाता है, वह रूपस्थ ध्यान कहलाता है।
२३. सर्वमलातीत ज्योतिर्मय आत्मा के अमूर्तस्वरूप का आलम्बन लेने को रूपातीत ध्यान कहा जाता है।
- २४ ध्यान के प्रारम्भ में स्वाध्याय होता है, चिन्तन होता है, फिर भी ध्यान और स्वाध्याय एक नहीं है। स्वाध्याय में विषय की तन्मयता नहीं होती, समरसीभाव नहीं होता। ध्यान में तन्मयता होती है, समरसीभाव होता है। ध्यान करनेवाला चिन्तन करते-करते उसमें लीन हो जाता है, तन्मय हो जाता है। यह तन्मयता या लय ही ध्यान है। इस दशा में ध्येय और ध्याता में अभेद हो जाता है। परमात्मा के ज्योतिर्मय या आनन्दमय स्वरूप में लीन होकर ध्याता स्वयं वैसा बन जाता है।

ध्यान के प्रकार

ध्यान शब्द की कल्पना करते ही हमारे सामने दो स्थितियाँ उभर आती हैं

१ मन की एकाग्रता ।

२ मन का निरोध ।

एकाग्रता निर्विषय नहीं होती। वह किसी वस्तु या अवस्था पर निभर होती है। एकाग्रता की तुलना उस बच्चे से की जा सकती है जो माता की अगुली के सहारे चलने का अभ्यास करता है। निरोध की तुलना उस किशोर से हो सकती है जो अपने पैरों के बल चलने लग जाता है। पहले कोई परिरूपना की जाती है फिर उस पर मन को स्थिर किया जाता है, यह एकाग्रता है। इसमें मन की स्थिरता लक्ष्य के सहारे होती है, इसलिए इस एकाग्रतात्मक धर्म को आलम्बन ध्यान कहा जाता है।

मन का निरोध विषय शून्यता की स्थिति में होता है। जब मन खाली हो जाता है, उसके सामने कोई खाली विषय नहीं रहता तब वह अपने आप निरुद्ध हो जाता है। जब मन में कोई वस्तु नहीं होती तब उसके सामने कोई शब्द नहीं होता कोई आकार नहीं होता। शब्द और रूप के अभाव में वह निरालम्बन हो जाता है और निरालम्बन होने का अर्थ है कि उसकी गतिशीलता समाप्त हो जाती है। यही निरालम्बन ध्यान है।

ध्यान के आलम्बन असंख्य हो सकते हैं किन्तु ध्यान की लम्बी परम्परा में साधक कम से कुछ विशेष अनुभव प्राप्त किए हैं। उनके आधार पर ध्यान के आलम्बनों का वर्गीकरण किया गया है। वह वर्गीकरण ध्यान के प्रकारों का निमित्त बना है।

स्वल्प व्यवहार की भांति ही एकाग्रता को हम एक कोटि में रख देते हैं किन्तु सूक्ष्म दृष्टि से उसकी असंख्य कोटियाँ हैं। एक स्थिति एक क्षण में जितना एकाग्र होता है, दूसरे क्षण में उससे अधिक या कम एकाग्र भी हो

सकता है। एक आदमी जितना एकाग्र होता है, दूसरा उससे कम या अधिक भी हो सकता है। इस प्रकार काल-क्रम और व्यक्ति-भेद की दृष्टि से एकाग्रता की असंख्य कोटियां हो जाती हैं। इनके आधार पर एकाग्रतात्मक ध्यान के असंख्य प्रकार हो जाते हैं। किन्तु इस सूक्ष्म पद्धति के आधार पर ध्यान की कोटियां निश्चित नहीं की गई हैं। उसकी चार कोटियां हैं और और वे आलम्बन के वर्गीकरण के आधार पर निर्धारित की गई हैं। आलम्बन चार रूपों में वर्गीकृत है

- | | |
|----------------|---------------------|
| १ पिण्ड (शरीर) | ३ रूप (आकार) |
| २ पद (शब्द) | ४ रूपातीत (निराकार) |

इनके आधार पर एकाग्रतात्मक ध्यान के चार प्रकार बन जाते हैं :

- १ पिण्डस्थ—पिण्ड के आलम्बन से होने वाली एकाग्रता।
- २ पदस्थ—पद के आलम्बन से होने वाली एकाग्रता।
- ३ रूपस्थ—रूप के आलम्बन से होने वाली एकाग्रता।
- ४ रूपातीत—अरूप के आलम्बन से होने वाली एकाग्रता।

पिण्डस्थ ध्यान

पिण्डस्थ ध्यान में शरीर का आलम्बन लिया जाता है। आत्मा और शरीर में एकत्व नहीं है, किन्तु उनका संयोग है। आत्मा चेतन है और शरीर अचेतन। अतः आत्मा और शरीर स्वरूप की दृष्टि से भिन्न हैं। शरीर आत्मा की अभिव्यक्ति और प्रवृत्ति में सहयोग करता है, इसलिए उसमें सर्वथा भेद भी नहीं है। इस दृष्टि से सशरीर आत्मा न केवल चेतन और न केवल अचेतन है, किन्तु जात्यन्तर है—चेतन और अचेतन का संयोग है। प्राणशक्ति, भाषा, इन्द्रिय और चिन्तन—ये न चेतन के लक्षण हैं और न अचेतन के लक्षण हैं किन्तु चेतन और अचेतन की समन्वित अवस्था के लक्षण हैं। आत्मा की जानारमक शक्ति और शरीर का पौद्गलिक सहयोग, ये दोनों मिलकर सशरीर आत्मा के अम्लित्व को प्रकट करते हैं।

शरीर के पांच प्रकार हैं

औदारिक—यह अस्थि-मांसमय स्थूल शरीर है।

वैक्रिय—यह अस्थि-मांसरहित स्थूल शरीर है। यह योगी के भी हो सकता है।

आहारक—यह भ्रोगज शरीर है। इसे एक स्थान से दूसरे स्थान में प्रेषित किया जा सकता है।

तजस—यह विद्युत् शरीर है।

कामण—यह मूल शरीर या सस्कार शरीर है।

तैजस और कामण दोनो सूक्ष्म शरीर है।

चैतय का विस्तार बाह्य जगत् की ओर होता है तब उसकी गति सूक्ष्म से स्थूल की ओर होती है और जब वह बाह्य जगत् से अन्तजगत् में लौटता है तब उसकी गति स्थूल से सूक्ष्म की ओर होती है।

स्थूल शरीर की निष्पत्ति कामण शरीर के होने पर होती है इस दृष्टि से वह सब शरीरों का मूल कारण है। स्थूल शरीर भवान्तरगामी नहीं होते। सूक्ष्म शरीर भवान्तरगामी होते हैं। उनमें भी भवान्तरगमन क सस्कार कामण शरीर म संचित रहते है। इन दृष्टि से यह सस्कार शरीर भी है।

आत्मा का सबसे निकट सम्पर्क कामण शरीर से है। आत्मा के चतन्य और वीय सबप्रथम इसी म सक्रान्त होते हैं। तैजस शरीर उह स्थूल शरीर तक पहुँचाता है और स्थूल शरीर के द्वारा वे अभिव्यक्त होने हैं। इस प्रकार आत्मा के चतय और वीय कामणशरीर तजस शरीर और स्थूल शरीर की क्रमिक प्रक्रिया से बाह्य जगत् तक पहुँचते हैं और वे विपरीत प्रक्रिया से बाह्य जगत् के प्रभाव को आत्मा तक पहुँचाते हैं। बाह्य जगत् का प्रभाव सबप्रथम स्थूल शरीर पर होता है। उसे तैजस शरीर कामण शरीर तक ले जाता है और कामण शरीर के माध्यम से यह आत्मा तक पहुँचता है। इस प्रकार तैजस शरीर प्रेषण के माध्यम का काम करता है। योग के आचार्यों न तजोमय आत्मा की परिकल्पना की है। आत्मा की तजोमयता की परिकल्पना का निमित्त यह तैजस शरीर ही है।

कार्मण और तैजस शरीर सूक्ष्म शरीर है, इसलिए उनके अवयव नहीं है। वे अवयव विहीन शरीर है। वे स्थूल शरीर के अवयवों में परिब्याप्त हैं। साधारणतया वे समूचे शरीर में परिब्याप्त हैं किन्तु शरीर के कुछ भागों में वे विशेष रूप से केन्द्रित हैं। ये केन्द्रित भाग चैतन्य की अभिव्यक्ति के मुख्य केन्द्र हैं। पिण्डस्थ ध्यान में इन्हीं केन्द्रों पर मन को एकाग्र किया जाता है। चैतन्य की अभिव्यक्ति के शारीरिक केन्द्र ये हैं :

१ सिर	६ नेत्र
२ भ्रू	७ कान
३ तालू	८ नासाय
४ ललाट	९ हृदय
५ मुह	१०. नाभि

इन केन्द्रों पर ध्यान करने से मन की एकाग्रता सरलता से सघती है और आंतरिक ज्ञान विकसित होता है।

पिण्डस्थ ध्यान में चक्रों का आलम्बन भी लिया जाता है।

चक्र

‘ससारिणा वीर्यं निमित्तापेक्ष’—ससारी जीव की समस्त शक्तियों का उपयोग निमित्त के योग से ही होता है। जीव में चैतन्य है, किन्तु उसका उपयोग इन्द्रिय-गोलको और ज्ञानवाहक स्नायुगुच्छको के माध्यम से होता है। जीव में वीर्य है किन्तु उसका उपयोग कर्मेन्द्रियों व क्रिया-तत्त्वों के माध्यम से होता है। ज्ञानवाहक स्नायुगुच्छको का सम्बन्ध सुषुम्नानाडी और पृष्ठरज्जू से है। उन्हीं सुषुम्नागत ज्ञानवाही गुच्छको को चक्र कहा गया है। वे ज्ञान की अभिव्यक्ति के निमित्त हैं, इसलिए उन पर मन को एकाग्र करने से उनमें प्राणधारा प्रवाहित होती है। ज्ञान के महायक तन्तु सजिय हो जाते हैं।

चक्रों के नाम, स्थान आदि यत्र में देखिए—

नाम	स्यात्	दल	वर्ण	दल बीजाक्षर	ज्योति	कृत
मूसाधार	गुदा बीर लिंग का मध्यवर्ती	४	रक्त	व, श, प, सं	शिक्षाकार स्वर्णिम ज्योति का ध्यान	अध्यात्म विद्या प्रवृत्ति आरोम्य
स्वाधिष्ठल	पेदू	६	सिद्धरो	व, म, य, रं ल	बिजली की रेखा का ध्यान	वासनाशय ओजस्विता
मणिपूर	नाभि	१०	नील	ड डं ण, त य, व, घ, नं, प, फ	बाल-सूय का ध्यान	आरोम्य बाल साधारकार ऐश्वर्य
मनाहत	हृदय	१२	अरुण	कं ख, ग घ ङ, च छं ज झ ट, ठ	अग्निशिक्षा का ध्यान	योगिक उपलक्ष्यां, आरमस्यता
विशुद्ध माता	कण्ठ भ्रूमध्य	१६ २	धूम्र श्वेत	अ से अ तक ह क्ष	दीपशिक्षा का ध्यान शरच्चन्द्र की ज्योति का ध्यान	कामना विजय अन्तर्ज्ञान, वाकसिद्धि
सहस्रार	मस्तिष्क	५०	अवर्ण	अ से क्ष तक	प्रचण्ड तेज का ध्यान	मुक्ति

वासना-क्षय की दृष्टि से स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान करने का बहुत महत्त्व है।

मणिपूर चक्र पर ध्यान करने से शारीरिक आरोग्य बढता है किन्तु उससे कामशक्ति प्रबल होती है, इसलिए ब्रह्मचारी के लिए आवश्यक है कि वह मणिपूर चक्र पर ध्यान करने के पश्चात् प्राणधारा को हृदय चक्र में प्रवाहित कर विशुद्धि चक्र तक ले जाए। उसमें उस कामशक्ति का शोधन हो जाता है।

आज्ञा चक्र या भ्रुकुटि चक्र का बहुत महत्त्व है क्योंकि इस स्थान में इडा, पिंगला और सुषुम्ना तीनों का सगम होता है। इसके जागरण से अन्य चक्रों का जागरण सहज हो जाता है और इसका जागरण अन्य चक्रों की अपेक्षा अधिक कठिन और अधिक अभ्यास-सापेक्ष है।

मूलाधार चक्र से ऊर्जा को ऊर्ध्वगामी बनाया जाता है। उसके ऊर्ध्व-गामी होने से मनुष्य की वृत्ति आन्तरिक हो जाती है। ऊर्जा के ऊर्ध्वीकरण का यह आदि विन्दु है इसलिए साधना में इसका बहुत महत्त्वपूर्ण स्थान है।

अनाहत चक्र प्राणवायु का स्थल और बीजस का मुख्यकेन्द्र है—

तत्परस्यौजस स्थान तत्र चैतन्यसग्रहः

—चरक, सूत्रस्थान ३०।७

विकल्प-शून्यता की प्राप्ति के लिए हृदय-चक्र पर ध्यान देना और उसकी गहराई में उतरना बहुत ही उपयोगी है। हृदय-चक्र पर ध्यान करने में प्रवि-भेद हो जाता है। उससे आत्म-साक्षात्कार सुलभ हो जाता है

चक्रों पर ध्यान करने से ज्ञानतनु जागृत होते हैं, किन्तु उन्हें जागृत करने का एकमात्र यही उपाय नहीं है। सद्यः की प्रथम साधना और प्रबल वैराग्य हो तो चक्रों पर ध्यान किए बिना ही वे जागृत हो जाते हैं।

चित्त को विनीरि निश्चित देश में स्थिर करना धारणा है। वह शरीर या उनमें भिन्न अन्य वस्तुओं पर की जा सकती है। देहाधित धारणाएँ चिन्मय ध्यान की नौटि में मनाविष्ट होती हैं। धारणा के चार प्रकार हैं:

१ पाथिवी

३ मारुती

२ आग्नेयी

४ वारुणी

इनका सम्बन्ध पाथिव, तैजस वायवीय और जलीय तत्त्वों से है। साधक ध्यान करने के लिए बैठे और यदि उसे दहिक धारणाओं के द्वारा पिण्डस्थ ध्यान का अभ्यास करना हो तो वह सबसे प्रथम किसी विशाल और निमल स्थान पर बैठने की अनुभूति करे और उस अनुभूति को इतना पुष्ट बनाए कि उसे प्राप्त अनुभूति में तमयता प्राप्त हो जाए। उस विशाल और निमल आसन पर स्थित होकर अपने पाथिव शरीर में असीम शक्ति का अनुचिन्तन करे। यह धारणा की पहली कक्षा—पाथिवी धारणा है।

आचार्य रामसेन पिण्ड (देह) की सिद्धि और शुद्धि के लिए मारुती, तजसी और जलीय—इन तीनों धारणाओं को मान्य करते हैं

तत्राद्यो पिण्ड सिद्धयथ निमलीकरणाय च

मारुती तजसीमाध्या विदध्याव धारणा जमात ॥

—तत्त्वानुशासन—१८३

शरीर में अग्नि का स्थान मणिपूर चक्र या नाभिकेन्द्र है। हमारे तजस शरीर का मुख्य केन्द्र यही है। इस स्थान में तैजस का दह और चिरन्तन चिन्तन करने से तजस शरीर जागृत और अधिक श्रियाशील हो जाता है। दूध स्वरूप के द्वारा उसे सश्रिय बनाकर उसके द्वारा समस्त दोषों के क्षय होने का अनुभव किया जाता है। इस प्रकार आग्नेयी धारणा के द्वारा दोषक्षय की श्रिया सम्पन्न की जाती है।

इसके पश्चात् तीसरी कक्षा में मारुती धारणा का उपयोग किया जाता है। पवन का काम सफाई करना है। आग्नेयी धारणा के द्वारा दोषों का दहन होना पर जो भस्म हो जाती है, उसे शरीर से बाहर लाने के लिए मारुती धारणा का प्रयोग किया जाता है। समूचे शरीर में चारों ओर से तजस हवा का प्रवाह हो रहा है और वह नाभिकेन्द्र स्थित भस्म को उठाकर बाहर ले जा रही है। इस प्रकार की तीव्र अनुभूति करत-करत साधक को

आत्मस्थता का अनुभव होने लगता है।

चौथी कक्षा में अवशेषों की शुद्धि के लिए वारुणी धारणा का उपयोग किया जाता है। मास्ती धारणा के द्वारा दोष-भस्म को बाहर ले जाने पर भी जो कुछ शेष रह जाता है, उसे वारुणी धारणा के द्वारा साफ कर दिया जाता है। साधक अनुभव करता है कि गहरे बादल उमड़ रहे हैं। घनघोर वृष्टि हो रही है। उसका जल शरीर में प्रवेश कर नाभिकमल को पखाल रहा है और वह अत्यन्त निर्मल हो रहा है। इस निर्मलता की अनुभूति के साथ अपने आत्मस्वरूप की निर्मलता में विलीन हो जाए और फिर धारणा से ध्यान की स्थिति में पहुँच जाए।

धारणा के अनेक रूप और प्रकार हो सकते हैं। इसलिए इसकी व्याख्या भी अनेक रूपों में की गई है।

पार्थिवी द्रव्यो—चित्र, मूर्ति आदि पर चित्त को स्थिर करना पार्थिवी धारणा है।

दीप आदि तेजोमय पदार्थ पर दृष्टि को स्थिर करना आग्नेयी धारणा है।

वायु के स्पर्श या श्वास-प्रश्वास पर मन को स्थिर करना मास्ती धारणा है।

जलाशय के तट पर बैठकर शान्त जल पर दृष्टि को स्थिर करना वारुणी धारणा है।

धारणा ध्यान की प्रथम तैयारी है। इसमें चित्त पूर्णतः स्थिर नहीं होता किन्तु वह एक दिशा में होते-होते ध्यान की पृष्ठभूमि प्रस्तुत कर देता है। फिर साधक धारणा से मुक्त होकर ध्यान की कक्षा में चला जाता है।

पदस्य ध्यान

यह ध्यान पदों—मशो व बीजाक्षरों के आलम्बन में किया जाता है। पिण्डस्य ध्यान जैसे देहात्म्यी है, वैन पदस्य ध्यान शब्दात्म्यी है। पिण्डस्य ध्यान में देहवर्ती चैतन्य-केन्द्र, देह की अनुप्रेक्षा तथा देह और आत्मा की पृथक्ता—यं मूत्र्य ध्येय वननें है। पदस्य ध्यान में भी शब्द की सूक्ष्म

शक्ति उसके सूक्ष्म और स्थूल उच्चारण की प्रक्रिया और शब्दवर्ती अर्थ के साथ तमयता—ये मुख्य ध्येय होते हैं। इस ध्यान के आधार पर ध्यान मन्त्रों का पर्याप्त विकास हुआ है।

जप भी शब्दालम्बी होता है और पदस्थ ध्यान भी शब्दालम्बी होता है। ये दोनों किसी रेखा पर भिन्न होते हैं और किसी रेखा पर अभिन्न हो जाते हैं। जप का अर्थ है—शब्द की अर्थात्मा में तमय हो जाना। पदस्थ ध्यान में भी यही तमयता अपेक्षित है।

जप के तीन प्रकार हैं

- १ वाचिक
- २ उपाशु
- ३ मानसिक

उच्चारणपूर्वक किया जाने वाला जप वाचिक होता है। मन्द उच्चारण—हाठा से बाहर न निकलने वाले उच्चारण के द्वारा जप उपाशु होता है। उच्चारण से अतीत केवल मानसिक चिन्तन के रूप में किया जाने वाला जप मानसिक होता है। वाचिक जप से उपाशु और उपाशु जप से मानसिक जप में शब्द की ऊर्मिया सूक्ष्म होती है और सूक्ष्म होने के कारण वे अधिक शक्तिशाली होती हैं। इसी आधार पर वाचिक की अपेक्षा उपाशु और उपाशु की अपेक्षा मानसिक जप अधिक शक्तिशाली होता है।

जप पदस्थ ध्यान की पूर्ववस्था है। प्रारम्भ में वाचिक जप का अभ्यास करना चाहिए। उसका अभ्यास हो जाने पर उपाशु जप का अभ्यास होना चाहिए। उसके पश्चात् मानसिक जप का अभ्यास करना चाहिए। मानसिक जप की अवस्था जब ध्येय पर एकाग्र हो जाती है तब वह पदस्थ ध्यान के रूप में बदल जाती है। वाचिक जप में पद का उच्चारण स्थूल होता है। उपाशु जप में वह सूक्ष्म हो जाता है। मानसिक जप में वह चिन्तन का आवारण लेता है। पदस्थ ध्यान में वह दृश्य बन जाता है।

पदस्थ ध्यान के लिए दृष्ट मन्त्रों का चुनाव अपनी भावना शक्ति और

श्रद्धा के आधार पर किया जा सकता है ।

रूपस्थ और रूपातीत ध्यान

द्रव्य दो प्रकार के होते हैं—रूपी और अरूपी । आत्मा अरूप है । पुद्गलरूपी है । वह रूपी होने के कारण इन्द्रिय के द्वारा ग्राह्य है । आत्मा का इन्द्रिय के द्वारा इसलिए ग्रहण नहीं होता कि वह अरूप है । ध्यानकाल में ये दोनों प्रकार के द्रव्य ध्येय बनते हैं । रूपी ध्येय स्थूल होता है और अरूप ध्येय सूक्ष्म । इसीलिए साधक प्रारम्भ में रूपी ध्येय का आलम्बन लेता है । उस पर मन की एकाग्रता सघ्न जाने पर वह अरूप ध्येय पर ध्यान का अभ्यास करता है । रूपी ध्येय में परमाणु से लेकर किसी बड़े से बड़े आकार का आलम्बन लिया जा सकता है । वैसे पिण्डस्थ ध्यान भी रूपस्थ ध्यान से भिन्न नहीं है । शरीर स्वयं रूपी है । उस पर ध्यान करना रूपस्थ ध्यान ही है । शब्द भी रूपी है । उन पर ध्यान करना भी रूपस्थ ध्यान है ।

किन्तु शरीर और शब्द की अपनी विशेषता है, इसलिए उन्हें रूपस्थ ध्यान से पृथक् स्थान दिया गया है । शरीर में चैतन्य की अभिव्यक्ति होती है, इसलिए बाहरी रूपी ध्येयों की अपेक्षा शरीरगत ध्येय अधिक सफल होता है । शब्द का भी चैतन्य केन्द्र से निकट का सम्बन्ध होता है, इसलिए उसका भी अपना विशेष महत्त्व है । शरीर और शब्द के अतिरिक्त शेष जितने रूपी ध्येय होते हैं, वे सब रूपस्थ ध्येय की कोटि में आते हैं ।

रूपातीत ध्यान में अरूप आत्मा का आलम्बन लिया जाता है । हम उसे साक्षात् देख नहीं पाते हैं । शाब्दिक ज्ञान के द्वारा उसके स्वरूप निश्चित कर उस पर मन को एकाग्र करते हैं । रूपातीत ध्यान शाब्दिक भावना के माध्यम में होता है । वह माध्यम निरालम्बन ध्यान की स्थिति में ही छूट सकता है ।

आचार्य रामनेत्र ने रूपस्थ और रूपातीत दोनों को पिण्डस्थ ध्यान माने जाने के अभिमत का उल्लेख किया है । उनका आशय यह है कि ध्येय-अर्थ ध्याना के विष्ट (देह) में स्थित होकर ही ध्यान का विषय बनता है, इसलिए चैतन्य और अचेतन दोनों का ध्यान पिण्डस्थ ध्यान गणना है :

ध्यातुं पिण्डस्थितश्च ध्येयोऽर्षो ध्यायते यत ।

ध्येयं पिण्डस्थमित्याहुरतएव च केचन ॥

—तत्त्वानुशासन—१३४

२५ निर्विचार निरालम्बनम् ॥

२५ निर्विचार (विचारातीत, भावातीत या विकल्पातीत) ध्यान को निरालम्बन कहा जाता है ।

निरालम्बन ध्यान

सालम्बन ध्यान का अभ्यास करते-करते मन दीर्घकाल तक एकाग्र होने लग जाता है । एकाग्रता की अन्तिम परिणति विचार शून्यता है । ध्यान के आरम्भकाल में किसी एक लक्ष्य पर चित्त की एकाग्रता होती है और अतः वह लक्ष्य छूट जाता है । केवल चित्त की स्थिरता रह जाती है । इसीलिए अनेक साधकों का यह अनुभव है कि सालम्बन ध्यान में योग्यता प्राप्त करने पर निरालम्बन ध्यान की योग्यता स्वयं प्राप्त हो जाती है ।

कुछ साधक भिन्न प्रकार से सोचते हैं । उनका चिन्तन है कि सालम्बन ध्यान परावसम्बी ध्यान है । उनकी दृष्टि में उसकी उपयोगिता नहीं है । उनका मानना है कि प्रारम्भ से ही विचार-शून्यता का अभ्यास करना चाहिए ।

विचार शून्यता ध्यान की वास्तविक स्थिति है इसमें कोई सन्देह नहीं । सालम्बन ध्यान में ध्याता और ध्येय भिन्न होते हैं जबकि निरालम्बन ध्यान में ध्याता और ध्येय के बीच में कोई भेद नहीं होता । सालम्बन ध्यान में चित्त बाह्य विषयों पर स्थित होता है जबकि निरालम्बन ध्यान में वह आत्मगत हो जाता है—जिस चैतन्य केन्द्र से वह प्रवाहित होता है, उसी में जाकर विलीन हो जाता है । निरालम्बन ध्यान से आत्मा की आवृत्त और सुषुप्त शक्तियाँ जिनकी जागृत होती हैं उतनी सालम्बन ध्यान से नहीं हाना । सालम्बन ध्यान का प्रभाव मुख्य रूप से नाडी महत्मान और चित्त पर होता है । निरालम्बन ध्यान का मुख्य प्रभाव चैतन्य

केन्द्र पर होता है।

प्रश्न केवल क्षमता का है। यदि किसी साधक में निरालम्बन ध्यान की क्षमता सहज हो तो उसे सालम्बन ध्यान की अपेक्षा नहीं होगी किन्तु जो साधक प्रारम्भ में निरालम्बन ध्यान न कर सके उसके लिए इस अभ्यास का महत्त्व है कि वह सालम्बन ध्यान के द्वारा निरालम्बन ध्यान की योग्यता प्राप्त करे।

निरालम्बन ध्यान की कुछ पद्धतियाँ हैं। उन्हें जान लेने पर उसका अभ्यास सहज हो जाता है। उनका पहला अंग है—प्रयत्न की शिथिलता। सालम्बन ध्यान में जैसे शरीर, वाणी और श्वास का प्रयत्न शिथिल किया जाता है, उसी प्रकार निरालम्बन ध्यान में मन का प्रयत्न भी शिथिल कर दिया जाता है। निरालम्बन ध्यान वस्तुतः अप्रयत्न की स्थिति है।

दूसरा अंग—निरभ्रआकाश की ओर टकटकी लगाकर देखते जाइए। थोड़े समय में चित्त विचार-शून्य हो जाएगा।

तीसरा अंग—केवल कुम्भक का अभ्यास कीजिए। मन विचारशून्य हो जाएगा।

चौथा अंग—मानसिक विचारों को समेटकर हृदय-चक्र की ओर ले जाइए। फिर गहराई में उतरने का अनुभव कीजिए। ऐसा करते ही चित्त विचार-शून्य हो जाएगा।

पाचवा अंग—आत्मा या चैतन्य केन्द्र की धारणा को दृढ़ कर उसके सान्निध्य का अनुभव कीजिए। वह सहज शान्त और निर्विचार हो जाएगा।

इस प्रकार अनेक पद्धतियाँ हैं, जिनके द्वारा निर्विचार ध्यान को सुनिश्च बनाया जा सकता है किन्तु उन सबमें सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण पद्धति है—अप्रयत्न—प्रयत्न का विसर्जन, प्रवृत्ति का विसर्जन।

२६ कृष्णादिद्रव्यसाचिध्यादात्मपरिणामी लेश्या ॥

२७ वृत्त-नील-कापोत-सैजः-पद्म-शुक्ला ॥

२६ कृष्ण, नील आदि पुद्गल द्रव्यों के निमित्त से जो आत्म-

ध्यातु पिण्डस्थितश्च ध्येयौर्ग्यो ध्यायते यत ।

ध्येय पिण्डत्वमित्याहुरतएव च केचन ॥

—तत्त्वानुशासन—११५

२५ निविचार निरालम्बनम् ॥

२५ निविचार (विचारातीत, भावातीत या विकल्पातीत) ध्यान को निरालम्बन कहा जाता है ।

निरालम्बन ध्यान

सालम्बन ध्यान का अभ्यास करते-करते मन दीर्घकाल तक एकाग्र होने लग जाता है। एकाग्रता की अन्तिम परिणति विचार शून्यता है। ध्यान के आरम्भकाल में किसी एक लक्ष्य पर चित्त की एकाग्रता होती है और अंत में वह लक्ष्य छूट जाता है। केवल चित्त की स्थिरता रह जाती है। इसीलिए अनेक साधकों का यह अनुभव है कि सालम्बन ध्यान में योग्यता प्राप्त करने पर निरालम्बन ध्यान की योग्यता स्वयं प्राप्त हो जाती है।

कुछ साधक भिन्न प्रकार से सोचते हैं। उनका चिन्तन है कि सालम्बन ध्यान परावलम्बी ध्यान है। उनकी दृष्टि में उसकी उपयोगिता नहीं है। उनका मानना है कि आरम्भ से ही विचार शून्यता का अभ्यास करना चाहिए।

विचार शून्यता ध्यान की वास्तविक स्थिति है इसमें कोई सन्देह नहीं। सालम्बन ध्यान में ध्याता और ध्येय भिन्न होते हैं, जबकि निरालम्बन ध्यान में ध्याता और ध्येय के बीच में कोई भेद नहीं होता। सालम्बन ध्यान में चित्त बाह्य विषयों पर स्थित होता है जबकि निरालम्बन ध्यान में वह आत्मगत हो जाता है—जिस चेतन केन्द्र से वह प्रवाहित होता है उसी में आकर विलीन हो जाता है। निरालम्बन ध्यान से आत्मा की आवृत्त और मूषण शक्तियाँ जिनकी जागृत होती हैं उतनी सालम्बन ध्यान से नहीं होती। सालम्बन ध्यान का प्रभाव मुख्य रूप से नाड़ी मण्डान और चित्त पर होता है। निरालम्बन ध्यान का मुख्य प्रभाव चतन्य

केन्द्र पर होता है।

प्रथम केवल क्षमता का है। यदि किसी साधक में निरालम्बन ध्यान की क्षमता सहज हो तो उसे सालम्बन ध्यान की अपेक्षा नहीं होगी किन्तु जो साधक प्रारम्भ में निरालम्बन ध्यान न कर सके उसके लिए इस अभ्यास का महत्त्व है कि वह सालम्बन ध्यान के द्वारा निरालम्बन ध्यान की योग्यता प्राप्त करे।

निरालम्बन ध्यान की कुछ पद्धतियाँ हैं। उन्हें जान लेने पर उसका अभ्यास सहज हो जाता है। उनका पहला अंग है—प्रयत्न की शिथिलता। सालम्बन ध्यान में जैसे शरीर, वाणी और श्वास का प्रयत्न शिथिल किया जाता है, वही प्रकार निरालम्बन ध्यान में मन का प्रयत्न भी शिथिल कर दिया जाता है। निरालम्बन ध्यान वस्तुतः अप्रयत्न की स्थिति है।

दूसरा अंग—निरभ्रआकाश की ओर टकटकी लगाकर देखते जाइए। थोड़े समय में चित्त विचार-शून्य हो जाएगा।

तीसरा अंग—केवल कुम्भक का अभ्यास कीजिए। मन विचारशून्य हो जाएगा।

चौथा अंग—मानसिक विचारों को समेटकर हृदय-चक्र की ओर ले जाइए। फिर गहराई में उतरने का अनुभव कीजिए। ऐसा करते ही चित्त विचार-शून्य हो जाएगा।

पाचवाँ अंग—आत्मा या चैतन्य केन्द्र की धारणा को दृढ़ कर उसके सान्निध्य का अनुभव कीजिए। वह सहज शान्त और निर्विचार हो जाएगा।

इस प्रकार अनेक पद्धतियाँ हैं, जिनके द्वारा निर्विचार ध्यान को सुलभ बनाया जा सकता है किन्तु उन सबमें सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण पद्धति है—अप्रयत्न—प्रयत्न का विसर्जन, प्रवृत्ति का विसर्जन।

२६ कृष्णादिद्रव्यसाचिव्यादात्मपरिणामो लेश्या ॥

२७ कृष्ण-नील-कापोत-तेजः-पद्म-शुक्लाः ॥

२६. कृष्ण, नील आदि पुद्गल द्रव्यों के निमित्त से जो आत्म-

परिणाम होता है उसे लेश्या कहा जाता है।

२७ लेश्या के छह प्रकार हैं

१ कृष्ण	४ तेजस्
२ नील	५ पद्म
३ कापोत	६ शकल

लेश्या

मनुष्य का शरीर पौद्गलिक है। उसके इंद्रिय और सहायक मन भी पौद्गलिक है। उसकी सारी प्रवृत्तियों में पुद्गल का बहुत बड़ा योग रहता है। पुद्गल के चार लक्षण हैं—वण, गन्ध, रस और स्पर्श। इन चारों में पहला वण—रंग है। वण के पांच प्रकार हैं—काला पीला, नीला लाल और सफेद। इनके मिश्रण से अनेक रंग उत्पन्न होते हैं।

आधुनिक वैज्ञानिक रंग के सात प्रकार मानते हैं—लाल हरा पीला आसमानों गहरा नीला काला और हल्का नीला।

उनके अनुसार सफेद रंग मौलिक नहीं है। वह सात रंगों के एकीकरण से बनता है।

रंगों का प्राणी जीवन के साथ बहुत गहरा सम्बन्ध है। ये हमारे शरीर तथा मानसिक विचारों को भी प्रभावित करते हैं। लेश्या के सिद्धान्त द्वारा इसी प्रभाव की व्याख्या की गई है।

वैज्ञानिक परीक्षणों के द्वारा रंगों की प्रकृति पर काफी प्रकाश डाला गया है। देखा गया—

नाम	प्रकृति
लाल	गम
नारंगी	धम
<u>लाल-नारंगी</u>	बहुत गम
	गम किन्तु लाल-नारंगी से धम
	गर्म
	गम

वादामी	गर्म
हरा	न अधिक गर्म, न अधिक ठंडा
नीला	ठंडा
गहरा नीला या आसमानी	ठंडा
शुभ्र (यनफशी)	न गर्म, न ठंडा

इन्में नारंगी लाल रंग के परिवार का रंग है। वैगनी और जामुनी रंग नील रंग के परिवार के अंग हैं।

रंगों का शरीर पर प्रभाव

- लाल स्नायुमण्डल को स्फूर्ति देना।
 नीला स्नायविक दुर्बलता, धातुअय, स्वप्नदोष में लाभ पहुंचाना और हृदय तथा मस्तिष्क को शक्ति देना।
 पीला मस्तिष्क की शक्ति का विकास, कब्ज, यकृत और प्लीहा के रोगों को शान्त करने में उपयोगी।
 हरा ज्ञान-तन्तुओं और स्नायुमण्डल को बल देना, वीर्य रोग के उपशमन में उपयोगी।
 गहरा नीला गर्मी की अधिकता से होने वाले आमामशय सम्बन्धी रोगों के उपशमन में उपयोगी।
 शुभ्र नींद के लिए उपयोगी।
 नारंगी दमा तथा वात-व्याधियों के रोगों को मिटाने में उपयोगी।
 वैगनी शरीर के तापमान को कम करने में उपयोगी।

रंगों का मन पर प्रभाव

काला रंग मनुष्य में असयम, हिंसा और क्रूरता का विचार उत्पन्न करता है।

नीला रंग मनुष्य में ईर्ष्या, असहिष्णुता, रसलोलुपता और आसक्ति का भाव उत्पन्न करता है।

कापोत रंग मनुष्य में वक्रता, कुटिलता और दृष्टिकोण का विपर्यास

उत्पन्न करता है।

अरुण रग मनुष्य में श्रुता, विनम्रता और धम प्रम उत्पन्न करता है।

पीला रग मनुष्य में शान्ति, क्रोध-मान-माया और लोभ की अल्पता व इन्द्रिय विजय का भाव उत्पन्न करता है।

सफेद रग मनुष्य में गहरी शान्ति और अितेन्द्रियता का भाव उत्पन्न करता है।

मानसिक विचारों के रगों के विषय में एक दूसरा वर्गीकरण भी मिलता है जिसका प्रथम वर्गीकरण से साव पूर्ण सामंजस्य नहीं है। वह इस प्रकार है

विचार	रग
भक्ति विषयक	आसमानो
कामोद्वेग विषयक	साल
तक वितक विषयक	पीला
प्रेम विषयक	गुलाबी
स्वाध विषयक	हरा
क्रोध विषयक	साल-काले रंग का मिश्रण

इन दोनो वर्गीकरणों के सुलनात्मक अध्ययन से ऐसा प्रतीत होता है कि प्रत्येक रग दो प्रकार का होता है

१ प्रशस्त

२ अप्रशस्त

कृष्ण नील और कापोत—अप्रशस्त कोटि के ये तीनों रग मनुष्य के विचारों पर बुरा प्रभाव डालते हैं तथा अरुण, पीला और सफेद—प्रशस्त कोटि के ये तीनों रग मनुष्य के विचारों पर अच्छा प्रभाव डालते हैं।

क्रोध में अग्नि तत्त्व प्रधान हो जाता है। उसका रंग साल है। मोह में जलतत्व प्रधान हो जाता है। उसका रंग सफेद या बगनी है। भय में

- ५ हृदय, कण्ठ, तालू और तिर में बिचरने वाला वायु उदान कहलाता है। इसका वण रक्त होता है।
- ६ स्वयम्भुव मे बिचरने वाला वायु व्यान कहलाता है। इसका वण इन्द्रधनुषी होता है।

वायु

प्राण का अर्थ है—जीवनी शक्ति। उसके दस प्रकार हैं

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| १ स्वयतेन्द्रियप्राण | ६ मनोबल प्राण |
| २ रसतेन्द्रियप्राण | ७ बचनबल प्राण |
| ३ श्रोतेन्द्रियप्राण | ८ कायबल प्राण |
| ४ घ्राणतेन्द्रियप्राण | ९ स्वासोच्छ्वास प्राण |
| ५ शौचेन्द्रियप्राण | १० जायुष्य प्राण |

इस शक्ति के द्वारा ही प्राणी जीवन को धारण करता है। इसके मूल में अन्न और पुद्गल दोनों क्रियाशील रहते हैं। इस प्राणशक्ति को वायु के द्वारा शक्ति मिलती है। इसलिये उसे (वायु को) स्मूल प्राण कहा जाता है।

शरीरगत वायु के मुख्य पाँच प्रकार हैं

- १ प्राण
- २ अपान
- ३ समान
- ४ उदान
- ५ व्यान

निस्तान, शक्ति काय, परिणाम व वण इस प्रकार हैं

- है, शक्तिमय छाती व कण्ठ है। इसके करना तथा पूरना ठीक, सफ, थोड़ा, आदि

पांचवां प्रकरण

१. प्राणापान-समानोदान-व्यानाः पञ्च वायवः ॥
२. नासाग्र-हृदय-नाभि-पादागुष्ठान्तगोचरो नीलवर्णः प्राणः ॥
३. पृष्ठ-पृष्ठान्त-पार्श्विणः श्यामवर्णः अपानः ॥
४. सर्वसन्धि-हृदय-नाभिगः श्वेतवर्णः समानः ॥
५. हृदय-कण्ठ-तालु-शिरोन्तरयो रक्तवर्ण उदानः ॥
६. सर्वत्वग्बुक्तिको मेघधनुस्तुल्यवर्णो व्यानः ॥

१ प्रधानत वायु के पांच प्रकार हैं

- १ प्राण
- २ अपान
३. समान
- ४ उदान
- ५ व्यान

- २ नासिका के अग्रभाग, हृदय, नाभि और पैरों के अगूठे तक व्याप्त रहने वाला वायु प्राण कहलाता है। इसका वर्ण नील होता है।
- ३ पीठ, पीठ के अन्त्य भाग और पार्श्वियों (एडियो) में परि-व्याप्त वायु अपान कहलाता है। इसका वर्ण श्याम होता है।
४. सारे सन्धि-भागों, हृदय तथा नाभि में विचरने वाला वायु समान कहलाता है। इसका वर्ण श्वेत होता है।

- ५ हृदय, कण्ठ, छात्रु और सिर म बिचरने वाला वायु उदान कहलाता है । इसका वण रक्त होता है ।
- ६ त्वग्मात्र मे बिचरने वाला वायु व्यान कहलाता है । इसका वण इन्द्रधनुषी होता है ।

वायु

प्राण का अर्थ है—जीवनी शक्ति । उसके दस प्रकार हैं

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| १ स्पृशनेन्द्रियप्राण | ६ मनोबल प्राण |
| २ रसनेन्द्रियप्राण | ७ बन्धनबल प्राण |
| ३ घ्राणेन्द्रियप्राण | ८ कायबल प्राण |
| ४ चक्षुरिन्द्रियप्राण | ९ स्वासोच्छ्वास प्राण |
| ५ श्रोत्रेन्द्रियप्राण | १० आयुष्य प्राण |

इस शक्ति के द्वारा ही प्राणी जीवन को धारण करता है । इसके मूल म चतन्य और पुद्गल दोना क्रियाशील रहते हैं । इस प्राणशक्ति को वायु के द्वारा गति मिलती है । इसलिये उसे (वायुको) स्थूल प्राण कहा जाता है ।

शरीरगत वायु के मुख्य पाच प्रकार हैं

- १ प्राण
- २ अपान
- ३ समान
- ४ उदान
- ५ व्यान

इसके स्थान गति काय परिणाम व वण इस प्रकार हैं

प्राण—इसका स्थान मस्तिष्क है, गतिस्थल छाती व मण्ड है । इसके काय बुद्धि, हृदय इन्द्रिय और मन को धारण करना तथा घुबना छोड, उबार निश्वास और भ्रमप्रवण है । यह रुधिरा, ध्यायाम, लघन, पाट, धारातया वग निराध स विवृत हाती है, जिसके परिणाम चक्षु आदि इन्द्रिया का विनाग अर्थात् प्यास नास, स्वास आदि रागा की उत्पत्ति

है। इसमें वायु तत्त्व की प्रधानता होने के कारण इसका वर्ण नील होता है।

अपान—इसका स्थान गुदास्थल है तथा कार्यक्षेत्र श्रोणि, वस्ति है। इसका कार्य वीर्य, रज, मल-मूत्र को बाहर निकालना है। विकृति रुक्ष तथा भारी अन्न सेवन से वेगो को रोकने या अति प्रवृत्ति करने से, अति बैठने, खड़े होने या चलने से होती है। इसके परिणाम हैं—पक्वाणयगत कण्टसाध्य रोगो, मूत्र एव वीर्य के रोगो, अर्शा, गुद-भ्रश आदि रोगो की उत्पत्ति। इसमें पार्थिव तत्त्व की प्रधानता होने के कारण इसका वर्ण श्याम होता है। यहा श्याम का अर्थ काला नहीं किन्तु घूमिल या पीत-वहुल घूसर है।

समान—इसका स्थान पाचनाग्नि के पास है तथा गति क्रोध में है।

ग्रहण कर पचाना, विरेचन करना, सार और किट्ट में भेद प (मल-मूत्र) को नीचे सरकाना है। यह विषम भोजन, अन्न, शीत भोजन व सकीर्ण भोजन तथा असमय में सोने या न्त होती है। इसके परिणाम शूल, गुल्म, सग्रहणी आदि रोगो की उत्पत्ति है। इसमें जल तत्त्व की प्रधानता होने के वर्ण श्वेत होता है।

-इसका स्थान छाती है तथा गति नासा, नाभि व गले में है। गी की प्रवृत्ति, उत्साह, बल, वर्ण और स्मृति है। छीक, व निद्रावेग रोकने व अति रुदन-हास्य, भारी वृक्ष उठाने विकृत होती है। इसके परिणाम हैं—कण्ठरोध, मनोभ्रश, ग नाश, पीनस, गलगण्ड आदि रोगो की उत्पत्ति। इसमें ी प्रधानता होने के कारण इसका वर्ण लाल है।

इसका स्थान हृदय है तथा गति सर्वत्वचा में है। गति, अग जाना, नेत्रादि को मूदना-खोलना आदि इसके कार्य हैं। ञ, चिन्ता, खेल, विषम चेष्टा, रुक्ष-भोजन, भय, हर्ष एव होती है। इसके परिणामस्वरूप पुरुषत्व की हानि, उत्साह-

हानि बल-हानि चित्त की बेचनी, अर्गों में जलता आदि रोग उत्पन्न होते हैं। इसमें आकाश तत्त्व की प्रधानता होने के कारण इसका वर्ण सतरंगी द्रवधनुष जसा होता है।

बहुत दिनों से बंद मकान को खोलते ही दूषित वायु निकलती है। उससे कभी-कभी प्राणान्त तक हो जाता है। लोग भूत की कल्पना करते हैं पर वहा भूत का काम दूषित वायु ही करती है। सूर्यास्त के बाद वरगद आदि बड़े बड़े दूषित प्राणवायु छोड़ते हैं। उनके नीचे सोने वाले कभी कभी मर जाते हैं। लोग वहा भी भूत की कल्पना करते हैं पर वहा भी भूत वही दूषित वायु होती है। प्राणवायु की शुद्धि-अशुद्धि को जानने वाला बहुत सारी कठिनाइयों से बच जाता है। अपान वायु दूषित न हो इसका ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। अधिक खाने मलशुद्धि न होने तथा बेघो को रोकने से अपानवायु दूषित हो जाती है। मस्ता, नासूर आदि बीमारियाँ अपानवायु के दूषित होने से होती हैं। स्वभाव का चिबचिबपन और मानसिक अप्रसन्नता भी दूषित अपानवायु के कारण होती है। आहारशुद्धि मलशुद्धि अश्विनी मुद्रा और मूलबन्ध करने से अपानवायु को शुद्धि होती है।

१ गरीर की अपानवायु को शुद्ध करने की क्रिया का नाम अपानायाम है। एनी कुछ क्रियाएँ नीचे दी जाती हैं, जिन्हें विधिपूर्वक करके साध जटाया जा सकता है।

१ प्रथम पेट को सामन की ओर जितना फुला सकें फुलाए फिर बिकोड़ें। नाभि को रीढ़ की हड्डी के साथ मगाने का प्रयत्न करें। इससे जहा अपान का अनुनामन होता है उसके साथ शीघ्र रक्षा भी होती है। अब दाया हाथा को पेट पर रखें। अगूठा पीछे रहु और अगुनियाँ मामने की ओर हा। अब पेट को पूववन् फुलाए जोर बाए हाथ से दायाँ भाग

१ ग्रन्थन्तरि—प्राकृतिक चिकित्सा विद्यापाक पृ ४०, अरु २, पृ० १३०।

दबाव डाले। दाए हाथ से पीछे की ओर दबाव डाले। अब पेट को पीछे से दाए-दाए फुलाए। इसी प्रकार कई दिनों तक अभ्यास करने से पेट स्वयं बायीं से दायीं ओर होकर, फिर पीछे होकर बायीं ओर आ जाएगा। इसी प्रकार दायीं ओर से चक्कर लगाने का अभ्यास करें। तत्पश्चात् पेट को ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर गतिया देनी चाहिए। इससे पेट की सफाई हो जाती है और अपानवायु वश में हो जाता है।

२ खड़े होकर श्वास को बिलकुल बाहर फेंककर काख के दोनों पार्श्वों को भीतर खींचने का खूब यत्न करें। मध्यप्रदेश नाभिस्थल ऊपर रहे। इसका अभ्यास करने के लिए सामने कोई मेज हो या अन्य वस्तु जिसे खूब अच्छी तरह पकड़ा और उठाया जा सके। अब हाथों के बल सीधा ऊपर उठा जाए और वही क्रिया की जाए। नल स्वयं बाहर निकलेगा। अब बिना मेज के दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर श्वास बाहर फेंककर कुक्षि-प्रदेश अन्दर खींचें। जब नल निकलने लग जाए तब श्वास चाहे अन्दर हो या बाहर, श्वास को बाहर रोककर नल निकाला जा सकता है और उसे आगे-पीछे खूब अच्छी तरह हिलाया जा सकता है। इस क्रिया से अपानवायु वश में होती है व पेट की बहुत-सी बीमारियां दूर हो जाती हैं।

३ आपने बहुत बार कुत्ते या बिल्ली को अगड़ाई लेते देखा होगा। ठीक इसी प्रकार की स्थिति में हो जाए। हाथों को सीधा आगे पसारिए। जमीन पर ठोड़ी या गाल लगे और घुटने अलग करके रखें। कमर को जितना हो सके झुकाए। अब अपान को बाहर करने का प्रयत्न करें। उसके बाद स्वयं ही अपान अन्दर आने की कोशिश करेगा। इससे अफरा, सिरदर्द दूर होते हैं। अपानायाम में सिर्फ पूरक व रेचक ही करना चाहिए, कुम्भक नहीं। पेट को बिलकुल ढीला छोड़ देने से घामु बाहर हो जाता है।

प्राण, अपान आदि की विधिवत् साधना करने वाला ब्राह्मण और आन्तरिक दोनों प्रकार की उपलब्धियों से सम्पन्न होता है। सोमदेव-

सूरि के अनुसार जो व्यक्ति पवन के प्रयोग में निपुण होता है, वह सिद्ध और सबल जैसा हो जाता है

पवनप्रयोगनिपुणं सम्यक् सिद्धो भवेदशंपन्नः ।

७ नासादिषु स्वस्वस्थानेषु रेचक-पूरक-कुम्भकस्तन्मय ॥

८ य प व रौ तौ तद्ध्यानबीजानि ॥

७ पाशों वायुओं के जो अपने-अपने विचरण-स्थान हैं, वहाँ सकल्प पूर्वक रेचक, पूरक और कुम्भक करने से इन पर विजय प्राप्त होती है ।

८ पाशों वायुओं के ध्यान-बीज इस प्रकार हैं

१ प्राण—य

२ अपान—पै

३ समान—व

४ उदान—रौ

५ ध्यान—तौ

वायु-जय की प्रक्रिया

पूर्ववर्ती सूत्रों में वायु के स्थानों का निर्देश किया गया है । जिस वायु को अपने वश में करने की अपेक्षा होती है उस पर मन को केन्द्रित करना आवश्यक होता है । प्राणवायु का मुख्य स्थान नासाग्र है । उसे अपने वश में करने के लिए नासाग्र पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए । नासाग्र के द्वारा प्राण का गम और निगम होता है । वहाँ मन को उसी प्रकार नियोजित करना चाहिए जिस प्रकार एक प्रहरी द्वार से जाने जाने वाले लोगों पर ध्यान केन्द्रित किए घडा रहता है । लम्बे समय तक प्राणवायु के गम और निगम पर ध्यान केन्द्रित करने से वह साधक के अधीन हो जाती है । फिर साधक उस शरीर के जिस भाग में ले जाना चाहता है या स्थापित करना चाहता है, मन की शक्ति के साथ वह वहीं चली जाती है या स्थापित हाती है । इस प्रकार अन्य वायुओं पर भी ध्यान को केन्द्रित

कर उन्हें अपने अधीन किया जा सकता है। प्रत्येक वायु स्वाभाविक ढंग से अपना-अपना काम करती है किन्तु ध्यान के द्वारा उनमें विशेषता लायी जा सकती है और उनकी शक्ति का संवर्धन किया जा सकता है। इस कार्य के सम्पादन में प्राणायाम का भी महत्त्वपूर्ण स्थान है। रेचक के द्वारा उनके दूषित तत्त्वों को बाहर फेंक दिया जाता है। पूरक के द्वारा उनकी शक्ति को पुष्ट किया जाता है और कुम्भक के द्वारा उनकी कार्य-क्षमता को जागृत किया जाता है। साधक सकल्पपूर्वक रेचक, पूरक और कुम्भक कर वायु को अपने अधीन बना लेता है और फिर वह उनके द्वारा इष्ट कार्य का सम्पादन करता है। वायु पर ध्यान केन्द्रित करते समय उसके ध्यान-बीजों का भी आलम्बन लेना चाहिए।

६. जठराग्निप्राबल्य वायुजयः शरीरलाघवञ्च प्राणस्य लब्धयः ॥

१०. ऋणसरोहण-अस्थिसन्धान-अग्निप्राबल्य-मलमूत्रालपता व्याधिजयः
अपानसमानयोः ॥

११. पङ्क-कण्टकबाधाऽभाव उदानस्य ॥

१२. ताप पीडाऽभावः आरोगित्वञ्च ध्यानस्य ॥

१३. अन्द्रनाड्या वायुमाकृष्य पादाद्गुष्ठान्तं तन्मयनं क्रमशः पुनरुन्मयनं
पुनर्नयनञ्च मनःस्वैर्याय ॥

१४. पादाद्गुष्ठतो लिङ्गपर्यन्तं वायुधारणेन शीघ्रगतिर्बलप्राप्तिश्च ।

१५. नाभौ तद्धारणेन ज्वरादिनाशः ॥

१६. जठरे तद्धारणेन कायशुद्धिः ॥

१७. हृदये तद्धारणेन ज्ञानोपलब्धिः ।

१८. कूर्मनाड्या तद्धारणेन रोगज्वरादिनाशः ॥

१९. कण्ठकूपस्य निम्नभागे स्थिता कुण्डलिसर्पाकारा नाडी कूर्मनाडी ॥

२०. कण्ठकूपे तद्धारणेन क्षुत्तृषाजयः ॥

२१. जिह्वाग्रे तद्धारणेन रसज्ञानम् ॥

२२. नासाग्रे तद्धारणेन गन्धज्ञानम् ॥

२३. चक्षुषोस्तद्धारणेन रूपज्ञानम् ॥

२४ कपाले तद्धारणेन क्रोधोपशमः ॥

२५ बह्मरश्मे तद्धारणेन अवश्यदशनम् ॥

९ प्राणवायु को जीतने से जठराग्नि प्रबल होती है। वायु जीत लिया जाता है और शरीर में हल्कापन आ जाता है।

१० अपान और समानवायु को जीतने से ये फल प्राप्त होते हैं

१ व्रणसरोहण—घाव मिलना।

२ अस्थि-सन्धान—हड्डी जुड़ जाना।

३ जठराग्नि की प्रबलता।

४ मल और मूत्र की अल्पता।

५ व्याधि पर विजय।

११ उदान वायु पर विजय प्राप्त करने पर कीचड़, काटे आदि बाधक नहीं बनते। लघुता प्राप्त होने से फसना, चुभना आदि नहीं होते।

१२ ताप और पीडा का अभाव तथा निरोगता—ये व्यान वायु की विजय के फाय या फल हैं।

१३ वाएँ स्वर को चन्द्रनाडी तथा डाएँ स्वर को सूर्यनाडी कहा जाता है। चन्द्रनाडी से पवन का आकषण कर उसे परों के अगुठे तक ले जाना क्रमशः उसे फिर ऊपर लाना फिर नीचे ले जाना—इस प्रकार ऊपर-नीचे लाने-ले जाने से मन की स्थिरता प्राप्त होती है।

१४ पादागुठ से लिंग पयन्त वायु को धारण करने से क्षीघ्र गति और बल की प्राप्ति होती है।

१५ नाभि में वायु को धारण करने से ज्वर आदि रोग नष्ट होते हैं।

१६ जठर में वायु को धारण करने से शरीर की शुद्धि होती है, मल क्षीण हो जाते हैं।

१७ हृदय में वायु को धारण करने से ज्ञान की उपलब्धि होती है।

- १५ कर्मनाडी मे वायु को धारण करने से रोग और बुढापा नष्ट होता है ।
१६. कण्ठकूप के निचले भाग मे कुण्डली-मुद्रा मे बैठे हुए सर्प के आकार की जो नाडी है, उसे कूर्मनाडी कहा जाता है ।
- २० कण्ठकूप मे वायु को धारण करने से भूख और व्यास पर विजय प्राप्त होती है ।
- २१ जिह्वाग्र मे वायु को धारण करने से रस का ज्ञान प्राप्त होता है ।
- २२ नासाग्र मे वायु को धारण करने से गन्ध का ज्ञान प्राप्त होता है ।
२३. चक्षुषो मे वायु को धारण करने से रूप का ज्ञान प्राप्त होता है ।
- २४ कपाल मे वायु को धारण करने से क्रोध उपशान्त होता है ।
- २५ ब्रह्मरन्ध्र मे वायु को धारण करने से चर्म चक्षुषो द्वारा अदृश्य वस्तुएँ दीखने लग जाती है ।

वायु-विजय के लाभ

महर्षि पातजलि ने उदान और समान दोनो के विजय के लाभ बतलाए है । उनके योगदर्शन मे शेष वायुओ के विजय के लाभ की कोई चर्चा नहीं है । उनके अनुसार सयम के द्वारा उदान वायु के जय से शरीर हल्का हो जाता है । फिर वह पानी मे नहीं डूबता । उसके पैर कीचड़ मे नहीं फसते और काटो मे भी नहीं उलझते । भरण के समय उसकी ब्रह्मरन्ध्र के द्वारा प्राणो के निकलने से ऊर्ध्वगति होती है

उदानजयाज्जलपङ्ककण्ठकादिष्वसङ्ग उत्क्रान्तिश्च ॥

(पातजल योगदर्शन—विभूतिपाद, ३६)

सयम के द्वारा समान वायु का विजय कर लेने पर साधक का शरीर दीप्तिमान हो जाता है—

समानजयाज्ज्वलनम् ॥

(पातजल योगदर्शन—विभूतिपाद, ४०)

उत्तरवर्ती योगग्रन्थों में अन्य वायुओं के जय से होने वाले सार्धों का बणन मिलता है। नीचे से धारहव सूत्र तक उनका निरूपण किया गया है। तेरहव सूत्र में प्राणायाम की एक विशेष प्रक्रिया का निरूपण किया गया है। आचार्य हेमचन्द्र के योगशास्त्र तथा याज्ञवल्क्य गीता में इसका विस्तृत बणन मिलता है।

उक्त प्राणायाम की प्रक्रिया इस प्रकार है—साधक पद्मासन वा सिद्धासन लगाकर बैठे। फिर वह रेचक प्राणायाम करे। उसके बाद बाएँ नधुने से पूरक प्राणायाम करे और प्राण को परो के अगूठे तक ले जाए। वहाँ सकल्पपूर्वक कुम्भक करे। फिर प्राणवायु को क्रमशः परो के तलुवे, एड़ी टखने जवा घुटने ऊपर गुदा लिये नाभि उदर हृदय, कण्ठ, जीभ तालू नासाय नेत्र भ्रौह जलाट और सिर तक ले जाए। वहाँ से उसे ब्रह्मरन्ध्र में ले जाए। फिर उलटे क्रम से प्राणवायु को परो के अगूठे तक ले जाए। फिर परो के अगूठे से उसे नाभि तक लाकर उसका विरेचन कर दे। इस प्रक्रिया के मध्य वायु को धारण करने से होने वाले साध चौदहव से पचीसव सूत्र तक बतलाए गए हैं।

२६ आस्थायग्रन्थो दीधकालासेवन नरन्तय कर्मविलयश्चात्र हेतु ॥

२७ मनोनुशासनाद् अतीन्द्रियोपलब्धिः ॥

२६ दृढ आस्थायुक्त प्रतिदिन लम्बे समय तक उक्त स्थानों में सकल्पपूर्वक कुम्भक करने तथा कम-गुदगतो का धियन होने से ही ये शक्तिया प्राप्त होती हैं।

२७ मन के अनुशासित होने पर अतीन्द्रिय ज्ञान की प्राप्ति होती है। मनोनुशासन का अन्तिम फल अतीन्द्रिय ज्ञान की उपलब्धि या स्वभाव की उपलब्धि है।

सिद्धि की प्रक्रिया

योग-साधना से होने वाली उपलब्धियों का बणन मनुष्य के सामान्य ज्ञान से परे की वस्तु है। साधारणतया जीवन में ऐसा घटित नहीं होता

किन्तु मन की एकाग्रता के द्वारा कुछ ऐसा घटित होता है, जिसकी मानसिक चञ्चलता की स्थिति में कल्पना भी नहीं की जा सकती। हमारे शरीर के भीतर कुछ ऐसे शक्ति-स्रोत विद्यमान हैं जिनका चैतन्य चञ्चलता की स्थिति में कोई उपयोग नहीं होता। एकाग्रता की स्थिति में वे स्रोत उद्घटित हो जाते हैं और वे शरीर में विशेष प्रकार की रासायनिक क्रिया उत्पन्न करते हैं। उनके द्वारा असंभव प्रतीत होने वाले परिवर्तन सहज ही घटित हो जाते हैं, किन्तु यह कुछ ही दिनों में घटित नहीं होता। इसकी सिद्धि के चार उपाय हैं :

- १ आस्था बन्ध
- २ दीर्घकालिक अभ्यास
- ३ निरन्तर अभ्यास
४. कर्मविलय

साधना में दृढ़ आस्था हुए बिना सफलता संभव नहीं होती। उसके होने पर भी यदि अभ्यास दीर्घकाल तक न चले तो सफलता संभव नहीं है। दीर्घकालिक अभ्यास होने पर भी यदि वह निरन्तर न चले, उस स्थिति में भी साधक सफल नहीं हो सकता। इन सबके होने पर भी बन्धन-विलय से प्राप्त योग्यता अपेक्षित रहती है। इन सबका समुचित योग होने पर जो असंभव प्रतीत होता है, वह संभव बन जाता है।

उक्त उपलब्धियों से भी अधिक महत्त्वपूर्ण होती है अतीन्द्रिय ज्ञान की उपलब्धि। स्थूल मन की एकाग्रता होने पर वह भी घटित हो जाती है।

छठा प्रकरण

- १ सर्वथा हिंसाऽनृतस्तेयाऽब्रह्मपरिग्रहेभ्यो विरतिमहुरग्रतम ॥
- २ सर्वभूतेषु सद्यम अहिंसा ॥
- ३ कायवाक् मनसामुज्ज्वलनिसर्वावित्कञ्च सत्यम् ॥
- ४ परोपरोधाकरणमस्तेयम् ॥
- ५ वस्तोत्रियमनसामुपशमो ब्रह्मचयम ॥
- ६ बाह्ये मनसोऽग्निवेशनमपरिग्रह ॥
- ७ आलोक्ये भोजन पानञ्च ॥
- ८ भूमिं प्रतिबोधमाशो गच्छेत् ॥
- ९ प्रतिलेखन प्रभार्जनपूषकमुपकरणानामादाननिक्षेपं कुर्यात् ॥
- १० क्रोध-लोभ भय-हास्यानि वर्जयेद् अनुषिविन्त्य आचक्षीत ॥
- ११ अवग्रहानुजां परिपालयेत् ॥
- १२ ब्रह्मचयघातिससर्गोत्रियप्रयोगं विद्वज्जयेत् ॥
- १३ प्रियाप्रिययोर्न रज्येद् न द्विष्याद् न च वेदमध्यासीत् ॥
- १४ स्मृताहिंसाऽनृतस्तेयाऽब्रह्मपरिग्रहविरतिरणुग्रतम ॥
- १५ क्षमा-मादव आर्जव शौच - सत्य-सयम-तपस्त्याग आर्किकान्य-ब्रह्म
चर्याणि श्रमणधम ॥
- १६ क्रीड निग्रह क्षमा ॥
- १७ हीनानामपरिभवनं मादवम ॥
- १८ माया निरोध आजयम् ॥

१६. शौचमलुब्धता ॥
 २०. सत्यम्^१ ॥
 २१. हिंसादिप्रवृत्तेरुपरमर्णं संयमः ॥
 २२. कर्म-निर्जरणहेतु पौरुषं तपः ॥
 २३. सविभागकरण त्यागः ॥
 २४. स्वदेहे निःसगता आर्किचन्त्यम् ॥
 २५. ब्रह्मचर्यम्^२ ॥

- १ हिंसा, असत्य, चोरी, अब्रह्मचर्य और परिग्रह—इनको सर्वथा त्यागने का नाम महाव्रत है। सर्वथा त्यागने का अर्थ है—मनसा, वाचा, कर्मणा, हिंसा आदि स्वयं न करना, दूसरो से न कराना और करते हुए का अनुमोदन न करना।
- २ प्राणी मात्र के प्रति संयम—अपनी असत्-प्रवृत्तियों की रुकावट रखना, उन्हें कष्ट न पहुँचाना तथा उनके प्रति मैत्री रखना अहिंसा है।
- ३ शरीर, वाणी और मन की ऋजुता तथा अविषवादित्व (कथनी और करनी की एकरूपता) को सत्य कहा जाता है।
- ४ दूसरो के स्व का हरण न करने को अस्तेय कहा जाता है।
- ५ जननेन्द्रिय, इन्द्रिय-समूह और मन की शान्ति को ब्रह्मचर्य कहा जाता है।
- ६ बाह्य (आत्मा से अतिरिक्त वस्तुओं) में मन का सम्बन्ध न करने को अपरिग्रह कहा जाता है।
- ७ योग-अभ्यासी को भोजन-पान आलोक में (सूर्य के रहते हुए ही) करना चाहिए।
- ८ उसे भूमि को देखते हुए चलना चाहिए।

१ देखो ६।३

२ देखो ६।५

- कर्म-संस्कार क्षीण होते हैं। जो आसक्त होता है उसके कम-संस्कार संचित होते हैं इसलिए आर्किचन्य का अभ्यास करो।
- १६ जो ब्रह्मचर्य का भली भाँति आचरण करता है उसके कम संस्कार क्षीण होते हैं। जो उसका सम्यग् आचरण नहीं करता, उसके कम संस्कार संचित होते हैं, इसलिए ब्रह्मचर्य का आचरण करो।

महाव्रत

इति पतञ्जलि ने अष्टांग योग का प्रतिपादन किया है। उसमें पहला अंग है। जैन साधना पद्धति का पहला अंग महाव्रत है। महाव्रतों को सुदुर्लभ और श्रेष्ठ साधना के अंगों को उत्तर गुण माना जाता है। महाव्रतों के अंगों पर अन्य साधना के अंग विकसित हो सकते हैं। इनके न होने पर वे श्रेष्ठ नहीं हो सकते। इसीलिए महाव्रत मूल गुण है। सुदुर्लभ आचार के अंगों को शरित्तों की कल्पना नहीं की जा सकती। वैसे ही मूल गुणों पर स्थिर अभ्यास किए बिना धारणा ध्यान और समाधि की कल्पना नहीं की जा सकती। इस दृष्टि से साधना के प्रसंग में महाव्रतों का अंग के रूप में है।

महाव्रत के पाप प्रकार हैं

१ अहिंसा

२ अश्रद्धा

३ अस्वयं

४ अस्वयं

५ अस्वयं

ये पाप स्वान अहिंसा का है। शेष सब उसी का विस्तार है।
इसके अंग होते हैं

- १७ जाति, कुल, विद्या, ऐश्वर्य आदि में जो हीन हो, उनका तिरस्कार न करना माद्व है। में उत्तम जातीय हूँ और यह नीच जातीय है—इस प्रकार मद नहीं करना चाहिए। जो मद नहीं करता, उसके कर्म-सस्कार क्षीण होते हैं। जो मद करता है, उसके कर्म-सस्कार संचित होते हैं, इसलिए आने वाले मान का निग्रह करो और जो मान आ गया, उसे विफल करो।
- १८ माया के निरोध को आर्जव कहा जाता है। जो ऋजु होता है, उसके कर्म-सस्कार क्षीण होते हैं। जो कुटिल होता है, उसके कर्म-सस्कार संचित होते हैं, इसलिए होने वाली माया का निग्रह करो और जो माया हो गई, उसे विफल करो।
- १९ अलुब्धता को शौच कहा जाता है। जो लुब्धभाव नहीं रखता है, उसके कर्म-सस्कार क्षीण होते हैं। जो लुब्धभाव रखता है, उसके कर्म-सस्कार संचित होते हैं। इसलिए आने वाले लोभ का निरोध करो और जो लोभ आ गया, उसे विफल करो।
- २० जो सत्य बोलता है, उसके कर्म-सस्कार क्षीण होते हैं। जो असत्य बोलता है, उसके कर्म-सस्कार संचित होते हैं।
- २१ हिंसा आदि अकरणीय कार्य से विरत होना सयम है। जो सयम करता है, उसके कर्म-सस्कार क्षीण होते हैं। जो असयम करता है, उसके कर्म-सस्कार संचित होते हैं।
- २२ संचित कर्मों का शोधन करने वाले पराक्रम को तप कहा जाता है। जो तप करता है, उसके कर्म-सस्कार क्षीण होते हैं, इसलिए तप का अभ्यास करो।
- २३ सयमी को वस्त्र, पात्र, औषध आदि का सविभाग देने को त्याग कहा जाता है। जो सविभाग करता है, उसके कर्म-सस्कार क्षीण होते हैं, इसलिए सविभाग करो।
- २४ अपने शरीर के प्रति जो निःसंगता होती है, निर्भमत्व होता है, उसे आकिंचन्य कहा जाता है। जो निःसंग होता है, उसके

कम सस्कार क्षीण होते हैं। जो आसक्त होता है उसके कम-सस्कार संचित होते हैं इसलिए आकिंचन्य का अभ्यास करो।

- २५ जो ब्रह्मचर्य का भली भाँति आचरण करता है, उसके कम सस्कार क्षीण होते हैं। जो उसका सम्यग् आचरण नहीं करता उसके कम सस्कार संचित होते हैं, इसलिए ब्रह्मचर्य का आचरण करो।

महाव्रत

महर्षि पतञ्जलि ने अष्टांग योग का प्रतिपादन किया है। उसमें पहला अंग यम है। जैन साधना पद्धति का पहला अंग महाव्रत है। महाव्रतों को मूल गुण और शप साधना के अंगों की उत्तर गुण माना जाता है। महाव्रतों के होने पर शप साधना के अंग विकसित हो सकते हैं। इनके न होने पर वे विकसित नहीं हो सकते। इसीलिए महाव्रत मूल गुण हैं। सुदृढ आधार के बिना भवन की मञ्जिलों की कल्पना नहीं की जा सकती। वैसे ही मूल गुणों का स्थिर अभ्यास किए बिना धारणा, ध्यान और समाधि की कल्पना नहीं की जा सकती। इस दृष्टि से साधना के प्रसंग में महाव्रतों का प्राथमिक स्थान है।

महाव्रत के पांच प्रकार हैं

१ अहिंसा

२ सत्य

३ अस्तय

४ ब्रह्मचर्य

५ अपरिग्रह

इनमें मुख्य स्थान अहिंसा का है। शप सब उसी का विस्तार है। अहिंसा के दो रूप होते हैं

१ नकल्पकृत अहिंसा

२ सिद्ध अहिंसा

साधना के आरम्भ में साधक अहिंसा का सकल्प स्वीकार करता है। इसमें मानसिक भूमिका सुपरिपक्व नहीं होती इसलिए बार-बार उतार-चढ़ाव आता रहता है। हिंसा के संस्कार पुन-पुन उद्दीप्त होते रहते हैं। किन्तु अहिंसा का सकल्प तथा उसकी सिद्धि का लक्ष्य होने के कारण साधक उस स्थिति का अनुभव करता हुआ भी आगे की ओर बढ़ता चला जाता है। वह निराश होकर न पीछे लौटता है और न रुकता है। आन्तरिक श्रद्धा का अभ्यास करते-करते कषाय क्षीण होता है तब अहिंसा सिद्ध हो जाती है। उस स्थिति में साधक के मन में समता का पूर्ण विकास होता है। उसके मन में फिर शत्रु और मित्र का भेद नहीं रहता। जीवन के प्रति अनुराग और मृत्यु का भय नहीं रहता। हीन और उत्कर्ष की भावना समाप्त हो जाती है। निन्दा से ग्लानि और प्रशंसा से उत्फुल्लता नहीं होती। मान और अपमान से उसका मानसिक सतुलन नहीं बिगड़ता। उसमें सहज समय विकसित होता है। और उसमें सब जीवों को आत्मतुल्य समझने की प्रज्ञा प्रकट हो जाती है।

अहिंसा के साथ-साथ व्यक्ति में ऋजुता प्रकट होती है, यही उसका सत्य पक्ष है।

अहिंसा से अपनी मर्यादा का विवेक जागृत होता है, इसलिए अहिंसक व्यक्ति दूसरों के स्वस्थ का अपहरण नहीं करता, यही उसका अचोय पक्ष है।

अहिंसक व्यक्ति अपने इन्द्रिय और मन पर अधिकार स्थापित करता है, यही उसका ब्रह्मचर्य पक्ष है।

अहिंसक व्यक्ति आत्मलीन रहता है। वह बाह्य वस्तुओं में आसक्त नहीं होता, यही उसका अपरिग्रह पक्ष है।

अहिंसा, सत्य और अपरिग्रह का आध्यात्मिक मूल्य असीम होता है।

ब्रह्मचर्य दो भागों में विभक्त है।

१ सकल्पसिद्ध ब्रह्मचर्य

२ सिद्ध ब्रह्मचर्य

सिद्ध ब्रह्मचर्य की भूमिका तक पहुँचना हमारा लक्ष्य है। शास्त्रों में 'घोरव्रतधारी' शब्द आता है। वह एक विशय प्रकार की लब्धि (योग्य शक्ति) है। वह दीर्घकालीन साधना से उपसम्भ होती है। राजवातिक के अनुसार जिसका वीर्य स्वप्न में भी स्थलित न हो वह घोर ब्रह्मचारी है। जिसका मन स्वप्न में भी अणमात्र विचलित नहीं होता उसे घोर ब्रह्मचर्य की लब्धि प्राप्त होती है। शुभ सकल्पो और साधना के द्वारा इस भूमिका तक पहुँचा जा सकता है। ब्रह्मचर्य का अर्थ है—मयुन विरति या सर्वेन्द्रियोपरम। असत्य, चोरी आदि का सम्बन्ध मुख्यतः मानसिक भूमिका से है। ब्रह्मचर्य दहिक और मानसिक दोनों भूमिकाओं से सम्बन्धित है अतः उसकी पालना के लिए शरीर शास्त्रीय ज्ञान भी आवश्यक है। उसके अभाव में ब्रह्मचर्य को समझने में भी कठिनाई होती है।

अब्रह्मचर्य के दो कारण हैं

१ मोह

२ शारीरिक परिस्थिति

व्यक्ति जो कुछ खाता है उसके शरीर में प्रक्रिया चलती है। उसकी पहली परिणति रस है। वह शोणित आदि धातुओं में परिणत होता हुआ सातवीं भूमिका में वीर्य बनता है। उसके बाद वह अोज के रूप में शरीर में व्याप्त होता है। अोज केवल वीर्य का ही सार नहीं है। वह सब धातुओं का सार है। शरीर में अनेक नाडियाँ हैं। उनमें एक काम-वाहिनी नाडी है। उसका स्थान पर के अगूठ से लेकर मस्तिष्क के पिछले भाग तक है। काम-वासना को मिटाने के लिए जो आसन किए जाते हैं, उन आसनों से इसी नाडी पर नियंत्रण किया जाता है। खाने से वीर्य बनता है। वह रक्त के साथ भी रहता है और वीर्याशय में भी जाता है। वीर्याशय में अधिक वीर्य जाने से अधिक उत्तजना होती है और काम-वासना भी अधिक जागती है। ब्रह्मचारी के लिए यह एक कठिनाई है कि वह जीत-जी खाना नहीं खा सके। जो खाता है, उसका रस आदि भी बनता है, वीर्य भी

वनता है। वह अण्डकोश में जाकर सगृहीत भी होता है और वह वीर्याशय में भी जाता है। योगियों ने इस समस्या पर विचार किया कि इस परिस्थिति को विवशता ही माना जाए या इस पर नियंत्रण पाने का कोई उपाय ढूँढा जाए? उन्होंने स्पष्ट अनुभव किया—वीर्य केवल वीर्याशय में जाएगा तो पीछे से चाप पड़ने से आगे का वीर्य बाहर निकलेगा, फिर दूसरा आएगा और वह भी खाली होगा। खाली होना और भरना यही क्रम रहेगा तो शरीर के अन्य तत्त्वों को पोषण नहीं मिलेगा। इसलिए उन्होंने वीर्य को मार्गान्तरित करने की पद्धति खोज निकाली। मार्गान्तरण के लिए ऊर्ध्वाकर्षण की साधना का विकास किया। उनका प्रयत्न रहा कि वीर्य वीर्याशय में कम जाए और ऊपर सहस्रार चक्र में अधिक जाए। इस प्रक्रिया में वे सफल हुए। वीर्य को ऊर्ध्व ले जाने से वे ऊर्ध्वरेता बन गए।

वीर्याशय पर चाप पड़ने का एक कारण आहार है। ब्रह्मचर्य के लिए आहार का विवेक अत्यन्त आवश्यक है। अतिमात्र आहार और प्रणीत आहार दोनों वर्जनीय हैं। गरिष्ठ आहार नहीं पचता इसलिए वह कब्ज करता है। मलावरोध होने से कुवासना जागती है और वीर्य का क्षय होता है, इसलिए पेट भारी रहे उतना मत खाओ और प्रणीत आहार मत करो। सतुलित आहार करो, जिससे पेट साफ रहे। खाना जितना आवश्यक है, उससे कहीं अधिक आवश्यक है मलशुद्धि। मल के अवरोध से वायु वनता है। वायु जितना अधिक बनेगा उतना ही अहित होगा। वायु-विकार से अधिक बचो। वीर्य का जब अधिक चाप होता है तब ब्रह्मचर्य के प्रति सन्देह उत्पन्न हो जाता है।

उत्तराध्ययन में कहा गया है—बभचेरे सका वा कखा वा वितिगिच्छा व समुप्यज्जिज्जा भेय वा लभेज्जा, उम्माय वा पाउणिज्जा, दीहकालिय वा रोगाय क हवेज्जा, केवलिपणत्ताओ वा घम्माओ भसेज्जा।

शका, काशा और विचिकित्सा उत्पन्न होती है, भेद होता है, उन्माद होता है, दीर्घकालिक रोग और आतक भी हो जाता है तथा केवलि-प्रज्ञप्त धर्म से भ्रष्ट हो जाता है। ब्रह्मचर्य की साधना के लिए कुछ एक साधनों

की सूचना दी जाती है। उनका अभ्यास किया जाए तो वह निश्चित परिणाम लाएगा। इनमें पहला साधन बीज-स्तम्भ प्राणायाम है। इसका दूसरा नाम ऊर्ध्वाकपण प्राणायाम भी है। सिद्धासन में बैठकर पूण रूप से रेचन करें। रेचनकाल में ध्वस्तन करें कि मेरा बीज रक्त के साथ मिलकर समूचे शरीर में व्याप्त हो रहा है। फिर पूरक करें जालन्धरबन्ध और मूलबन्ध करें। पूरक काल में पेट को सिकोड़ें और फुलाए। सिकोड़ने और फुलाने की क्रिया को पाच सात पूरकों में सौ बार दोहराए।

दूसरा ध्यान है। तीसरा अल्पकालीन कुम्भक है। चौथा प्रतिसलीनता है।

इन्द्रिया चंचल होती है पर वह उनकी स्वतंत्र प्रवृत्ति नहीं है। मन से प्रेरित होकर ही वे चंचल आती हैं। मन जब स्थिर और शान्त होता है, तब वे अपने आप स्थिर और शान्त हो जाती है। मन अन्तर्मुखी बनता है तब इन्द्रिया अतर्मुखी हो जाती है। महर्षि पतञ्जलि ने इसी आशय से लिखा है—

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्यस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणा प्रत्याहारः ।

—पातञ्जल योगदर्शन—साधनपाद, ५४

अपने विषयो के असम्प्रयोग में चित्त के स्वरूप का अनुकरण जसा करना इन्द्रियो का प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार के स्थान पर जैन आगमों में प्रतिसलीनता का उल्लेख है। औपपातिक सूत्र में इन्द्रिय प्रतिसलीनता के पांच प्रकार बतलाए गए हैं।

इन्द्रिय प्रतिसलीनता के दो भाग हैं—विषय प्रचार का निरोध और राग-द्वेष का निग्रह। आत्मा से न दख यह विषय प्रचार का निरोध है। विषय के साथ सम्बन्ध स्थापित हो जाए वहा राग द्वेष न करना राग द्वेष निग्रह है। प्रतिसलीनता का अर्थ है—अपने आप में लीन होना। इन्द्रिया सहजतया बाहर दौडती हैं उन्हें अन्तर्मुखी बनाना प्रतिसलीनता है। उसकी प्रक्रिया यह है—

कोई आकार सामने आए तो उसकी उपेक्षा कर भीतर में देखा

जाए, वैसे ही भीतर में सुना जाए, सूखा जाए, स्वाद लिया जाए और स्पर्श किया जाए। प्रतिसजीनता के लिए कुम्भक की आवश्यकता होती है। उसकी प्रक्रिया इस प्रकार है—दाएँ नथुने से श्वास भरें। कुछ देर रोककर अन्त कुम्भक करे। फिर बाएँ नथुने से श्वास को बाहर निकाल दे। कुछ देर बाह्य कुम्भक करे। इस प्रकार एक बार कुम्भक होता है। प्रतिदिन बारह-तेरह बार इसका अभ्यास करना चाहिए।

वीर्य की उत्पत्ति समान वायु से होती है। उसका स्थान नाभि है। इसलिए कुम्भक के साथ नाभि पर ध्यान करे। पूरक करते समय सकल्प करे कि वीर्य नाडियो द्वारा मस्तिष्क में जा रहा है। संकल्प में ऐसी दृढ़ता जाए कि अपनी कल्पना के साथ वीर्य ऊपर चढ़ता दिखाई देने लगे। चाप में भी सहस्रार-बक्र पर ध्यान कर सकल्प करें कि नीचे खाली हो रहा है और ऊपर भर रहा है। वीर्य नीचे से ऊपर जा रहा है। ऐसा करने से वीर्य का चाप वीर्याशय पर नहीं पड़ेगा। फलतः उसके चाप से होने वाली मानसिक उत्तेजना से सहज ही बचाव हो जाएगा। इस विषय में यौन-शास्त्रियों के अभिमत भी मननीय हैं।

विज्ञानविशारद स्कॉट हाल का मत है—अण्ड और डिम्ब ग्रन्थियों के अन्तर्भाव जब रक्त के साथ मिलकर शरीर के विभिन्न अंगों में प्रवाहित होते हैं तो वे युवक और युवती के सर्वांगीण विकास में जादू की तरह नव-जीवन का प्रभाव छोड़ते हैं।

हेलेनाराइट ने इसके लिए बड़ा उपयोगी मार्ग बतलाया है—आत्म-विकास के लिए कोई एक कार्य अपना लेना चाहिए और एकाग्रचित्त से दिन में कई बार यह सोचना चाहिए कि जननेन्द्रिय में केन्द्रित प्राणशक्ति सारे स्नायुमण्डल में प्रवाहित होकर अंग-प्रत्यंग को पुष्ट कर रही है। यौवने समय में ही इस मानसिक सूचना से तन और मन नए चैतन्य से स्मृत एवं प्रफुल्ल हो उठेंगे।

इन साधनों के अनिश्चित शास्त्रों का अध्ययन, मनन, चिंतन, व्युत्सर्ग आदि साधन भी मन को एकाग्र करने में सहायक होते हैं। ब्रह्मचर्य के

लिए केवल मानसिक चिंतन ही पर्याप्त नहीं है, दहिक प्रश्नों पर भी ध्यान देना आवश्यक है। भोजन-सम्बन्धी विवेक और मल-शुद्धि का ज्ञान भी कम महत्त्व का नहीं है। यदि इसकी उपेक्षा की गई तो मानसिक चिंतन अकेला पड़ जाएगा।

मानसिक पवित्रता, प्रतिभा की सूक्ष्मता, धैर्य और मानसिक विकास की सिद्धि के लिए उक्त साधनों का अभ्यास आवश्यक है।

ब्रह्मचर्य का शरीरशास्त्रीय अध्ययन

शरीरशास्त्र के अनुसार शरीर में आठ ग्रन्थियाँ होती हैं

- १ श्लैष्मिक या पीयूष (पिच्यूटरी)
- २ कण्ठमणि (थाइरायड)
- ३ वृषण
- ४ सर्वकिण्वी (पनक्रिया)
- ५ एड्रीनल या सुप्रारीनल
- ६ पैराथाइरायड
- ७ तृतीय नेत्र (पीनियलबॉडी)
- ८ यौवन चुप्त (थाइमस)

पीयूष ग्रन्थि

यह ग्रन्थि दिमाग के नीचे होती है। यह थाइरायड पैराथाइरायड, एड्रीनल पनक्रिया व वृषण कोशों के सार्वों को नियंत्रित करती है। इस ग्रन्थि के रसों का कार्य इस प्रकार है

प्रथम रस का कार्य—शरीर-विकास।

द्वितीय रस का कार्य—शरीर के जल या नमक का सन्तुलन।

तृतीय रस का कार्य—शुद्धों के कार्य का नियंत्रण।

पीयूष ग्रन्थि काम कम करे तो काम शक्ति नष्ट हो जाती है।

कण्ठमणि ग्रन्थि

यह गदन में स्वास नली से जुड़ी हुई होती है। इसका आकार तितली के समान होता है। इसका रसस्त्राव अधिक होने पर शरीर को

अधिक पोषण की जरूरत होती है। क्षुधा बढ़ जाती है किन्तु अन्य अंग साथ नहीं देते इसलिए वह कभी पूरी नहीं होती। ऐसी स्थिति में दुर्बलता आ जाती है। इस ग्रन्थि से रस कम निकले तो बुढ़ापा आ जाता है। सर्दी अधिक लगती है, भूख कम हो जाती है, शिथिलता और उदासी रहती है।

वृषण ग्रन्थि

यह पुरुष के ही होती है। यह अण्डकोश में होती है, इसके रसस्राव से पोषण आगता है और बाढी-मूछे आती है।

पैनक्रिया ग्रन्थि

यह दो आँतों के बीच में होती है।

एड्रीनल या सुप्रारीनल ग्रन्थि

ये दोनों ग्रन्थियाँ गुर्दे के ऊपरी हिस्से में होती हैं। इनके स्राव शरीर के लिए बहुत आवश्यक होते हैं। इनसे साहस मिलता है। ये स्राव यकृत की बीनी को रक्त के द्वारा मासपेशियों में ले जाते हैं। वह मासपेशियों को जूझने की शक्ति देती है।

पैराथाइरायड ग्रन्थि

कण्ठमणि के पास गेहूँ के दाने के बराबर चार ग्रन्थियाँ होती हैं। इन्हें पैराथाइरायड कहा जाता है। ये रक्त में कैल्शियम, फासफोरस आदि का उचित सतुलन बनाए रखती हैं।

तृतीय नेत्र ग्रन्थि

यह मस्तिष्क में होती है।

योवनलुप्त ग्रन्थि

यह सीने में होती है।

इनका कार्य अज्ञात है। प्रस्तुत विषय का सम्बन्ध वृषण ग्रन्थियों से है।

वृषण ग्रन्थियाँ दो स्राव उत्पन्न करती हैं—बहि स्राव और अन्तः स्राव। धमनियों द्वारा वृषण-ग्रन्थियों में रस-रक्त आता है। उसे प्राप्त कर दोनों स्रावों के उत्पादक अवयव अपने-अपने स्राव को उत्पन्न करते हैं।

वीर्य अण्डकोश में उत्पन्न होता है। उसकी दो धाराएँ हैं—एक

वीर्याशय जो मूत्राशय और मलाशय के मध्य में है—में जाती है। दूसरी रक्त में मिलकर शरीर में दीप्ति मस्तिष्क में शक्ति उत्साह आदि पदा करती है। वीर्याशय भरा रहे तो दूसरी धारा रक्त में अधिक जाती है। यह स्थिति शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभप्रद है। वीर्याशय खाली होता रहे तो वीर्य पहली धारा में इतना चला जाता है कि दूसरी को पर्याप्त रूप से मिल ही नहीं पाता। फलतः दोनों प्रकार के स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है। वीर्याशय खाली न हो, इसका ध्यान रखना स्वास्थ्य का प्रथम प्रश्न है।

जीवन के दस स्थान हैं

१ मूर्धा	६ वस्ति
२ कण्ठ	७ ओज
३ हृदय	८ शुक्र
४ नाभि	९ शोणित
५ गुदा	१० मास

ये दस स्थान दूसरे प्रकार से भी मिलते हैं

१ २ दो शब्द—पटपविद्या	
३-५ तीन मम—हृदय वस्ति और सिर	
६ कण्ठ	७ रक्त
८ शुक्र	९ ओज

१० गुदा

ओज इन दोनों प्रकारों में है। वह वीर्य (घातु) का अन्तिम सार नहीं किन्तु सातों घातुओं (रस रक्त मास, भेद अस्थि मज्जा, शुक्र) का अन्तिम सार है। उसका केन्द्रस्थान हृदय है, फिर भी वह व्यापी है।^१

१ सूश्रुत १।३७

ओजस्तु तजो घातूनां, शुक्रा ताना पर स्मृतम् ।

हृदयमपि व्यापि देहस्थितिनिवृत्तम् ॥

इससे दो बातें निरापन्न होती हैं

१. ओज का सम्बन्ध केवल वीर्य से नहीं है।

२ वीर्य का स्थान अण्डकोश है, जबकि ओज का स्थान हृदय है।

ओज और वीर्य में तीसरा अन्तर यह है कि वीर्य का मध्यम परिमाण ही लाभप्रद होता है। वह हीन मात्रा में हो तो क्षीणता आदि दोष बढ़ते हैं। वह अतिमात्रा में हो तो उससे मैथुन की प्रबल इच्छा और शुक्राश्मरी (शुक्र-जनित पथरी) रोग उत्पन्न होता है।^१

ओज जितना बढ़े उतना ही लाभप्रद है। उसकी वृद्धि से मन की तुष्टि, शरीर की पुष्टि और बल का उदय होता है।^२

वीर्य-व्यय के दो मार्ग हैं -

१. जननेन्द्रिय

२ मस्तिष्क

भोगी तथा रोगी व्यक्ति के काम-वासना की उद्दीप्ति तथा वायुविकार आदि शारीरिक रोग होने पर वीर्य का व्यय जननेन्द्रिय से होता है।

योगी लोग वीर्य का प्रवाह ऊपर की ओर मोड़ देते हैं। अतः उनके वीर्य का व्यय मस्तिष्क में होता है। वीर्य का प्रवाह नीचे की ओर अधिक होने से काम-वासना बढ़ती है और उसका प्रवाह ऊपर की ओर होने से काम-वासना घटती है।

काम-वासना के कारण जननेन्द्रिय द्वारा जो वीर्य व्यय होता है, वह अन्नहाचर्य का ही एक प्रकार है। वह सीमित होता है तो उसका शरीर पर अधिक हानिकर प्रभाव नहीं होता। मन में मोह और सत्कारों में अशुद्धि उत्पन्न होती है, इसे आध्यात्मिक दृष्टि से हानि ही कहा जाएगा।

जो आदमी अन्नहाचर्य में अति आसक्त होता है, उसकी वृषणग्रन्थियों में आने वाले रस-रक्त का उपयोग बहिःस्त्राव उत्पन्न करने वाले अवयव

१. शुश्रुत ११।१२ अतिस्त्रीकामता वृद्ध, शुक्र शुक्राश्मरीमपि।

२. शुश्रुत १२।४१ ओजं वृद्धी हि देहस्य, तुष्टिपुष्टिबलोदयः।

कर लेते हैं। इसका फल यह होता है कि अन्त-प्राय उत्पन्न करने वाले अवयव उचित सामग्री के अभाव में अपना काम करने में असम्य रह जाते हैं। फलतः सब धातुओं और सर्वांग पर होने वाले अन्त-प्राय के महत्त्वपूर्ण प्रभावों से यह वंचित रह जाता है और अनेक प्रकार के विकार उसके शरीर में उत्पन्न होते हैं।

आयुर्वेद के ग्रंथों में इस विषय को एक उदाहरण के द्वारा समझाया गया है। सात कारियों में सातवीं कारी म बड़ा गत हो या उसमें से जल निकलने के लिए छेद हो तो सीधी-सी बात है कि पहले सम्पूर्ण जल उस गढ़ में भरने लगेगा। या उस कारी को पूरा करने में व्यय होगा। यही स्थिति अति मधुन आदि के कारण होने वाले शुक्र क्षय में होती है। निश्चित ही सम्पूर्ण रस प्रथम शुक्र धातु की पुष्टि में लगता है किन्तु अति मधुनवश शुक्र पुष्ट हो ही नहीं पाता। परिणामतया अन्य धातुओं की पुष्टि रस से ही नहीं पाती और शरीर में विभिन्न विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

ब्रह्मचर्य से इन्द्रिय विजय और इन्द्रिय विजय से ब्रह्मचय सिद्ध होता है। वस्तुतः इन्द्रिय विजय और ब्रह्मचय दो नहीं हैं। ब्रह्मचर्य की इन्द्रिय विजय से एकात्मकता है, इसलिए उससे शरीर की स्थिरता, मन की स्थिरता और अनुद्विग्नता, अदम्य उत्साह, प्रबल सहिष्णुता, धर्म आदि अनेक गुण विकसित होते हैं।

ब्रह्मचर्य से हमारे स्थूल अवयव उतने प्रभावित नहीं होते बितने सूक्ष्म अवयव होते हैं।

कुछ लोगों का मत है कि पूरा ब्रह्मचय का शरीर और मन पर अनुकूल प्रभाव नहीं होता। इस मत में सच्चाई का अंश भी है पर उसी स्थिति में जब ब्रह्मचय का पालन केवल विनमता की परिस्थिति में हो। चिन्तन के प्रवाह को काम वासना को सहरोँ से मोड़कर अन्य उदात्त भावनाओं की ओर ल जाया जाए तो ब्रह्मचर्य स्वभावता की परिस्थिति में विकास पाता है। यह शरीर और मन को सूक्ष्मतम स्थितियों पर बड़ा लाभदायी प्रभाव डालता है।

बहुत सारे लोग ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहते हैं, फिर भी नहीं कर पाते। ऐसा क्यों होता है ? अब्रह्मचर्य की भावना सहज ही क्यों उभर आती है ? इस प्रश्न का उत्तर कर्मशास्त्रीय भाषा में यह है कि यह सब मोह के कारण होता है पर शरीरशास्त्र की भाषा में कर्म का स्थान नहीं है। उसके अनुसार काम-वाहिनी नाडियो में रक्त का संचरण होने से अब्रह्मचर्य की भावना उभरती है। उसका संचरण नहीं होता तो वह भावना नहीं उभरती। संचरण कम होने से वह भावना कम उभरती है और संचरण अधिक होने से वह भावना अधिक उभरती है। इस सन्दर्भ में हम उस तथ्य की ओर संकेत कर सकते हैं कि ब्रह्मचारी के लिए गरिष्ठ या दर्पक आहार का निषेध क्यों किया गया ?

अब्रह्मचर्य एक आवेग है। हर आवेग पर मनुष्य अपनी नियंत्रण-शक्ति से विजय पाता है। मन की नियंत्रण-शक्ति का विकास ब्रह्मचर्य का प्रमुख उपाय है। पर यह प्रथम उपाय नहीं है। प्रथम है ब्रह्मचर्य के प्रति भाव अद्वा होना। दूसरा है वीर्य या रक्त के प्रवाह को मोड़ने की साधना। इसमें ब्रह्मचर्य जितना सहज हो सकता है, उतना नियंत्रण-शक्ति से नहीं।

काम-वासना मस्तिष्क के पिछले भाग में प्रारम्भ होती है, इसलिए जैसे ही वह उभरे, जैसे ही उस स्थान में मन को एकाग्र कर कोई शुभ-सकल्य किया जाए, जिससे वह उभार शान्त हो जाए।

पेट में मल, मूत्र और वायु का दबाव बढ़ने से काम-वाहिनी नाडियाँ उत्तेजित होती हैं। खान-पान और मलशुद्धि में सजग रहना ब्रह्मचर्य की बहुत बड़ी शर्त है। वायु-विकार न बढ़े, इस ओर ध्यान देना भी बहुत आवश्यक है।

काम-जनक अवयवों के स्पर्श से भी वासना बहुत अपेक्षित है। इन सारी बातों का ब्रह्मचर्य के परिपार्श्व में बहुत महत्त्व है पर इस सबसे जिसका अधिक महत्त्व है, वह है वीर्य या रक्त-प्रवाह को मोड़ने की प्रक्रिया। उसकी कुछ विधियाँ इस प्रकार हैं :

ऊर्ध्वाकषण

(क) सिद्धासन मे बठिए । स्वास का रेचन कीजिए—बाहर निकालिए । बाह्य कुम्भक कीजिए—स्वास को बाहर रोके हुए रहिए । इस स्थिति मे सकल्प कीजिए कि वीर्य रक्त के साथ मिसकर समूचे शरीर मे घूम रहा है । वीर्य का प्रवाह ऊपर की ओर हो रहा है ।

सकल्प इतनी तन्मयता से कीजिए कि वसा प्रत्यक्ष अनुभव होने लगे । जितनी देर सुविधा से कर सकें, यह सकल्प कीजिए । फिर पूरक कीजिए—स्वास को अन्दर भरिए । पूरक की स्थिति में मूलबन्ध कीजिए—गुदा को ऊपर की ओर खींचिए तथा जाखघर बन्ध कीजिए—दूडकी को तानकर कण्ठरूप में लगाइए । फिर पेट को सिकोड़िए और फुलाइए । आराम से जितनी बार ऐसा कर सकें कीजिए फिर रेचन कीजिए । यह एक क्रिया हुई । इसे अभ्यास बढ़ाते-बढ़ाते सात या नौ बार दोहराइए ।

(ख) पीठ के बल चित्त बैठ जाइए । शिर गदन और छाती को सीधे न रखिए । शरीर को बिलकुल थिथिल कीजिए । मुह को बन्द कर पूरक कीजिए । पूरक करते समय यह सकल्प कीजिए कि काम शक्ति का प्रवाह जननेन्द्रिय से मुदकर मस्तिष्क की ओर जा रहा है । मानसिक चक्षु से यह देखिए कि वीर्य रक्त के साथ ऊपर जा रहा है । काम-वाहिनी (जननेन्द्रिय के आसपास की) नाडियाँ हल्की हो रहीं हैं और मस्तिष्क की नाडियाँ धारी हो रही हैं ।

पूरक के बाद अन्त-कुम्भक कीजिए—स्वास को मुखपूषक अन्दर रोके रहिए । फिर धीमे-धीमे रेचन कीजिए ।

पूरक और रेचन का समय समान और कुम्भक का समय उसके आधा होना चाहिए । यह क्रिया बढ़ाते बढ़ाते पाँच बार तक करनी चाहिए । वीर्य के ऊर्ध्वारोहण का सकल्प जितना दृढ़ और स्पष्ट होगा, उतनी ही काम-वासना कम होती जाएगी ।

कुम्भुदासन

इससे काम-आहिता स्नायुधो पर : वा । प : ११ । इत्यने मनः १११-
शान्ति और प्रशान्त होता है । काम-आमना क्षीण होती है ।

मन की स्थिरता होने से वायु की स्थिरता होती है । वायु की स्थिरता से वीर्य की स्थिरता होती है । वीर्य की स्थिरता से अग्नि की स्थिरता प्राप्त होती है । कहा भी है

मत्त.स्थैर्यात् स्थिरो वायुश्चतु विन्दु स्थिरो भवति ।

विन्दुस्थैर्यात् सदा सत्य, विपद्गर्भं च भावति ॥

अश्वर्कर्मण की प्रक्रिया केवल पुण्या के निमित्त है । स्थिरता के निमित्त सकल्प-शुद्धि का अभ्यास सहायक हो सकता है ।

२६. शयनकाले सत्सकल्पकरणम् ॥

२७. ते च—ज्योतिर्मयं ह्य आनन्दमयो ह्य स्वस्थो ह्य निर्विकारो ह्य वीर्यवान् ह्य—इत्यादयः ॥

२८. निद्रामोक्षे जपो ध्यानञ्च ॥

२९. परानिष्टचिन्तनेन मनोविघातः ॥

३०. आत्मोपम्वचिन्तया मनोविकासः ॥

२६. सोते समय पवित्र सकल्प करने चाहिए ।

२७ में ज्योतिर्मय हूँ, आनन्दमय हूँ, स्वस्थ हूँ, निर्विकार हूँ, वीर्य-वान हूँ—आदि-आदि सत्सकल्प है । सकल्प करते समय मन स्थिर और पवित्र होना चाहिए ।

२८. नींद टूटते ही जप और ध्यान करना चाहिए ।

२९ दुश्चरों की अनिष्ट-चिन्ता करने से मन की शक्ति का हनन होता है ।

३०. आत्मोपम्य (प्राणी मात्र को अपने समान मानकर) चिन्तन करने से मन का विकास होता है ।

वाचा ॥

१५ यथातस्मिन् घना परेषामपि ॥

१ प्रतिमा (कायामग की विद्युत् शिधि) व जिनकल्प (साधना की उत्कृष्ट विधि) को स्वीकार करन वान भिक्षु क लिए पाच भावनाएँ हाती हैं

१ तप

२ सत्त्व

३ मूत्र

४ एकत्व

५ बल

वह इन भावनाओं से अपनी आत्मा का भावित करता है। ये पाच तुलाएँ हैं इनसे अपनी आत्मा को तालता है। फिर प्रतिमा या जिनकल्प को स्वीकार करता है।

२ तप भावना से भूख पर विजय पान का अभ्यास किया जाता है।

३ वह परम योगी भूख को जीतत-जीतत ऐसा अभ्यास कर सता है कि उह मास तक न खान पर भी भूख से पीडित नहीं होता। उसका मन आस नहीं होता। शरीर में ग्वानि उत्पन्न नहीं होती।

४ सत्त्व भावना से भय और नींद पर विजय पाने का अभ्यास किया जाता है।

५ शक्ति अभ्यास क लिए वह उपायय उसके बाहरी भाग
 शमशान—इन पाच स्थानों में

सहयोग मिलता रहे और अन्य प्रकार के विचार भी न घुसने पाए ।

- (च) सकल्प को दोहराते समय लयबद्धता हो जानी चाहिए । दोहराने का स्वर जितना लम्बा होगा, उतनी ही स्थिरता बढेगी । जितना कम समय होगा उतनी ही स्थिरता कम होगी । भोजन के तत्काल बाद ऐसा नहीं करना चाहिए ।
- (छ) सकल्प में सातत्य होना चाहिए । पाच दिन सकल्प किया, फिर दो दिन छोड़ दिया, फिर सात दिन किया, फिर छोड़ दिया—यह साधना का क्रम नहीं है । साधना का अभ्यास प्रतिदिन करना चाहिए ।
- (ज) सकल्प तालभुक्त श्वास के साथ करना चाहिए । जो सकल्प श्वास के साथ भीतर जाता है, वह तीन मिनट में शरीर के प्रत्येक अवयव पर अपना प्रभाव छोड़ जाता है । पूरक के समय यह सकल्प करना चाहिए कि सकल्प्य वस्तु भीतर जा रही है । कुम्भक काल में यह सकल्प होना चाहिए कि सकल्प्य वस्तु समूचे शरीर में व्याप्त हो गई है । रेचनकाल में मन को खाली रखना चाहिए ।

सकल्प की पद्धति से जिस स्वभाव को बदलना चाहे, उसे बदलने में हम सफल हो सकते हैं । नए स्वभाव का निर्माण कर सकते हैं । अभ्यास से व्यक्ति अपनी शक्ति बढा सकता है । अभ्यास न करने से जो शक्ति होती है, वह भी घट जाती है । आजकल लडकिया पढती हैं, कुछ वर्ष पहले नहीं पढती थीं । क्या ज्ञानोपलब्धि की क्षमता पुरानी लडकियों में नहीं थी ? किन्तु उचित सामग्री के अभाव में वह उपयोग में नहीं आ रही थी, अब आ रही है । उचित सामग्री के अभाव में विद्यमान शक्ति भी उसी तरह ही जाती है । सकल्प की साधना से जैसा चाहे, वैसा बन सकते हैं । मूल शक्ति व्यक्ति में ही होती है । वह हीन भावना की परतो

के नीचे दबी रहती है। उसे पुरुषार्थ से जगाना अपेक्षित है। इसलिये साधना का महत्त्व है। नदियाँ अपने आप में बहती थीं पर बाघ बनाने से उनका उपयोग और बढ गया। आज उन्हीं से लाखों एकड़ भूमि की सिंचाई की जाती है। हम उपयोग करना जानें तो हमारे मन में भी अनन्त शक्ति है।

सातवां प्रकरण

१. तपः-सत्त्व-सूत्र-एकत्व-बलभेदात् पचधा भावना प्रतिमा जिनफल
वा प्रतिपद्यमानस्य ॥
२. तपसा क्षुधाजयः ॥
३. घण्मास यावन्त वाधते क्षुधया ॥
४. सत्त्वभावनया मय निद्राञ्च पराजयते ॥
५. उपाश्रय - तद्वहिः - चतुष्क - शून्यगृह - श्मशानेष्विति रक्षान भेदात्
पचधा ॥
६. रात्रौ सुप्तेषु सर्वमाश्रयु मय-निद्राजयायंमुपाश्रय गृह कार्यान्मार्ग-
करण प्रथमा ॥
७. क्वचिदुपाश्रयात् वहिस्तत् कार्यान्मार्गकरण द्वितीया ॥
८. चतुष्क-शून्यगृह-श्मशानेषु कार्यान्मार्गकरणं पराः ।
९. सूत्रभावनया कालज्ञानम् ॥
१०. सूत्रपरावर्तनानुसारेण उच्छ्वासा-प्राणादयः सर्वं कालभेदा अवगताः
स्युस्तथा सूत्रपरिचयः ॥
११. एकत्वभावनया वेदोपकरणाविषयो निम्नमानमानं भावयन् सर्वान्
निरामिष्वद्गः ।
१२. बलभावनया पर्यायदायां त्रयः ॥
१३. वन्य गरीर मानमञ्च ॥
१४. तत्र मानम नवा परिश्रयिणं यथा परीक्रेष्यमर्गश्च नास्पद्य ॥

वाधा ॥

१५. यथाशक्ति चतः परेषामपि ॥

१ प्रतिमा (कायोत्सग की विषय विधि) व जिनकल्प (साधना की उत्कृष्ट विधि) को स्वीकार करने वाले भिक्षु के लिए पाच भावनाएँ होती हैं

- १ तप
- २ सत्त्व
- ३ सूत्र
- ४ एकत्व
- ५ बल

वह इन भावनाओं से अपनी आत्मा को भावित करता है। ये पाच तुलाएँ हैं इनसे अपनी आत्मा को तोलता है। फिर प्रतिमा या जिनकल्प को स्वीकार करता है।

- २ तप भावना से भूख पर विजय पाने का अभ्यास किया जाता है।
- ३ वह परम योगी भूख को जीतते-जीतते ऐसा अभ्यास कर नेता है कि छह मास तक न खाने पर भी भूख से पीड़ित नहीं होता। उसका मन शांत नहीं होता। शरीर में ग्लानि उत्पन्न नहीं होती।
- ४ सत्त्व भावना से भय और नीद पर विजय पाने का अभ्यास किया जाता है।
- ५ क्रमिक अभ्यास के लिए वह उपाध्यय उसके बाहरी भाग, चतुष्क शून्यग्रह और श्मशान—इन पाच स्थानों में कायोत्सग करता है।
- ६ रात के समय सब साधुओं के सोने पर निद्रा और भय पर विजय पाने के लिए उठकर उपाध्यय में कायोत्सग करना—यह पहली सत्त्व भावना है।

- ७ पहला अभ्यास परिपक्व होने पर उपाश्रय से बाहर कहीं एकान्त में कायोत्सर्ग करना दूसरी सत्त्व भावना है ।
- ८ अभ्यास का परिपाक होते-होते चौराहे, सूने घर व शमशान में कायोत्सर्ग करना—क्रमशः तीसरी, चौथी और पाचवी सत्त्व भावना है ।
९. सूत्र भावना से समय का ज्ञान होता है ।
- १० सूत्र के परावर्तन (स्मरण) के अनुसार काल के सूक्ष्म भेदों का ज्ञान हो जाए, इस प्रकार सूत्रों को परिचित करने का अभ्यास किया जाता है । श्वास-प्रश्वास की मात्रा के साथ उनका उच्चारण होता है । एक मात्रा भी इतस्ततः नहीं होती ।
- ११ एकत्व भावना के द्वारा देह और उपकरणों से अपनी आत्मा को भिन्न रूप में भावित कर निर्लेपता का अभ्यास किया जाता है ।
- १२ बलभावना से परीषहो (कष्टों) पर विजय प्राप्त की जाती है ।
- १३ बल दो प्रकार का होता है :
- १ शारीरिक
 - २ मानसिक
- १४ उनके द्वारा मनोबल इतना परिवर्धित किया जाता है, जिससे परीषहो व उपसर्गों के समुत्पन्न होने पर भी वह कभी विचलित नहीं होता ।
- १५ प्रतिमाधर व जिनकल्प मुनि इन भावनाओं से अपने-आपको पूर्णतः भावित करता है । किन्तु यथाशक्ति दूसरे भिक्षु या गृहस्थ भी अपने आपको भावित कर सकते हैं ।

साधना की उच्च प्रक्रिया

भूख पराक्रम हीनता अज्ञान आसक्ति और दुबलता—ये पांच साधना के बहुत बड़े विघ्न हैं। इन पर जितना अश्रम विजय पायी जाती है, उतने ही अश्रम में साधना उद्दीप्त होती है। दीर्घकाल तक कायोत्सग करने का इच्छुक साधक अथवा तीव्रकर तुल्य साधना करने का इच्छुक साधक उन विघ्नों पर विजय पाने का प्रयत्न करता है। साधना के प्रथम चरण में भूख पर विजय पाने का अभ्यास किया जाता है। दूसरे चरण में भय और निद्रा पर विजय पाने का प्रयत्न किया जाता है। तीसरे चरण में प्राण की सूक्ष्मता के साथ शास्त्रीय ज्ञान का अभ्यास किया जाता है। चतुर्थ चरण में सब पदार्थों से भिन्नता की दृढ़ अनुभूति प्राप्त कर आसक्ति पर विजय पाने का प्रयत्न किया जाता है। पाचवें चरण में साधना में आने वाले कष्टों पर विजय पाने का प्रयत्न किया जाता है।

कण्ठरूप में वायु को धारण करने से भूख और प्यास पर विजय प्राप्त होती है। यह पाचवें प्रकरण में बतलाया गया है। यहाँ भूख विजय की भावनारत्मक प्रक्रिया का उल्लेख है। खाए बिना रहने का बार-बार अभ्यास तथा आहार न करते हुए भी तपित्ति और पुष्टि की सुदृढ़ भावना अनुभूति या सकल्प करने से शरीर में कुछ रासायनिक परिवर्तन होते हैं और भूख की प्रखरता मन्द हो जाती है। इस तपोभावना से साधक छह मास तक खाए बिना रह जाता है।

भय और नीद पर विजय पाने के लिए पांच अभ्यासक्रम बतलाए गए हैं—रात्रि के समय उपाश्रय में कायोत्सग करना। उसके समक्ष जाने पर उपाश्रय के आसपास बाहरी भाग में कायोत्सर्ग करना। वहाँ अभय प्राप्त हो जाने पर औराहे में कायोत्सग करना। फिर सुने घर में और शमजान में। इस प्रकार क्रमिक अभ्यास से भय और नीद दोनों पर विजय प्राप्त हो जाती है।

प्राण मन और वाणी तीनों में सामरस्य या सामजस्य उत्पन्न करने पर अज्ञान की चंचलता या विषमता क्षीण हो जाती है। सूत्र भावना के

द्वारा साधक इसी सामरस्य का अभ्यास करता है। उच्चारण और काल की मात्रा इतनी सध जानी चाहिए कि उच्चारण के द्वारा काल को और काल के द्वारा उच्चारण को मापा जा सके। कायोत्सर्ग या ध्यान में काल का ज्ञान उच्चारण और श्वास के द्वारा ही किया जाता है। एक श्वास-प्रश्वास में प्रलोक के एक चरण का उच्चारण किया जाए तो एक मिनट में बारह चरण उच्चारित होते हैं। इसका अर्थ हुआ एक मिनट में बारह श्वास-प्रश्वास लिए जाते हैं। अभ्यास की परिपक्वता होने पर बारह चरणों के उच्चारण का अर्थ होता है—बारह श्वास-प्रश्वास और बारह श्वास-प्रश्वासों का अर्थ होता है—एक मिनट। इस प्रकार उच्चारण, श्वास-प्रश्वास और समय—तीनों की पूरी समाप्त होकर वे एकरूप हो जाते हैं। इस प्रक्रिया में चिरकाल के बाद श्वास की गति मन्द हो जाती है। एक मिनट में आने वाले सोलह-सत्रह श्वास घटकर पाँच-सात रह जाते हैं। जिस प्रकार श्वास की गति मन्द होगी, उसी अनुपात से उच्चारण की संख्या भी कम हो जाएगी। इस साधना की अंतिम परिणति प्राण-लब्धि के रूप में बदल जाती है। प्राण-लब्धि-सम्पन्न साधक मानस चक्षु से असीम ज्ञान का साक्षात् कर लेता है।

आसक्ति द्वैत में पैदा होती है। अद्वैत की भावना पुष्ट होने पर वह विनीत हो जाती है। उपनिषद् का स्वर है—वहा क्या मोह और क्या शोक होगा जो एकत्व को देखता है—

तत्र को मोह क शोक एकत्रमनुपश्यत ।

एकत्व की भावना का दृढ़ अभ्यास करने पर शरीर, उपकरण आदि पर होने वाली आसक्ति क्षीण हो जाती है। संयोग हमारी व्यावहारिक सचाई है। हम उसका अतिक्रमण नहीं कर सकते किन्तु इस वास्तविकता को भी हम नहीं भुला सकते कि अन्तत आत्मा उन सबसे भिन्न है। इस-भेद-ज्ञान की अनुभूति को पुष्ट कर साधक देह में रहते हुए भी देह के बन्ध से मुक्त हो जाता है।

बल की भावना से साधना की मात्रा में आने वाले कठों को सहन

करने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। इन पांच भावनाओं के आधार पर हम इस निष्कर्ष पर पहुँच सकते हैं कि साधक वही व्यक्ति हो सकता है जो तपस्वी है, पराक्रमी है, पानी है जिसे भेदज्ञान का दृढ़ अभ्यास है और जो बलवान है। ये भावनाएँ कुछ लोगों में—जिनका शारीरिक सहनन सुबढ़ और मनोबल विकसित होता है—अधिक जागृत होती है।

कुछ लोगों की धारणा है कि ये भावनाएँ पुराने उमाने में ही हो सकती थीं आज नहीं हो सकती। किन्तु यह धारणा निराशा को जन्म देती है। आज भी शक्ति के अनुसार ये भावनाएँ हो सकती हैं। यदि हम यह मानकर बैठ जाएँ तो हमारे सामने कुछ करने का अवकाश ही नहीं रहता। यदि हम इनकी सभावना को स्वीकार करते हैं तो अवश्य ही कुछ न कुछ आगे बढ़ते हैं।

परिशिष्ट

परिशिष्ट—१

अभ्यासक्रम

: १ :

अभ्यास का परिपूर्ण क्रम

प्रथम भूमिका :

कायोत्सर्ग

प्रथम आरोह	सुप्त कायोत्सर्ग
द्वितीय आरोह	स्थित कायोत्सर्ग
तृतीय आरोह	उत्थित कायोत्सर्ग

कायोत्सर्ग की प्रक्रिया

- १ पहले खिंचाव, फिर शिथिलीकरण ।
२. सिर से पैर तक शिथिलता का सकल्प ।
- ३ चित्तन और ममत्व का विसर्जन ।
- ४ प्राण का दीर्घीकरण व सूक्ष्मीकरण ।

कायोत्सर्ग में शारीरिक वृत्तियों के शिथिल होने पर भेदज्ञान का अनुभव—शरीर से आत्मा को वृथक् अनुभव करना चाहिए ।

द्वितीय भूमिका :

जप

प्रथम आरोह	वाचिक जप	दीर्घोच्चारण
द्वितीय आरोह	उपाच्यु जप	सूक्ष्मोच्चारण
तृतीय आरोह	मानसिक जप	अनुच्चारण

तृतीय भूमिका

प्राणायाम

प्रथम आरोह—एक सप्ताह तक अनुलोम विलोम प्राणायाम ।

द्वितीय आरोह—द्वितीय सप्ताह सकुम्भक धनुलोम विलोम प्राणायाम ।

तृतीय आरोह—तृतीय सप्ताह मूलबन्ध सहित सकुम्भक अनुलोम विलोम प्राणायाम ।

चतुर्थ आरोह—चतुर्थ सप्ताह उद्द्वीयान बन्ध सहित समूल बन्ध कुम्भक अनुलोम विलोम प्राणायाम ।

पञ्चम आरोह—पञ्चम सप्ताह केवल कुम्भक ।

चतुर्थ भूमिका

भावना

प्रथम आरोह—भैत्री भावना का चिंतन और अभ्यास ।

द्वितीय आरोह—प्रमोद भावना का चिंतन और अभ्यास ।

तृतीय आरोह—काश्य भावना का चिंतन और अभ्यास ।

चतुर्थ आरोह—माध्यस्थ्य भावना का चिंतन और अभ्यास ।

पञ्चम भूमिका

ध्यान

प्रथम आरोह—पिण्डस्थ ध्यान

द्वितीय आरोह—पदस्थ ध्यान

तृतीय आरोह—रूपस्थ ध्यान

चतुर्थ आरोह—रूपातीत ध्यान

इस समूचे क्रम को ८० मिनट में सम्पन्न किया जा सकता है ।

प्रारम्भ में एक-एक भूमिका का ही अभ्यास करना चाहिए । सब भूमिकाओं का स्मर अभ्यास हो जाने पर सबका एक साथ प्रयोग किया जा सकता है ।

: २ :

चित्तलय का सहज अभ्यास

यदि आप आसन, प्राणायाम आदि की साधना में ध्यान देना नहीं चाहते हैं और लम्बी प्रक्रिया आपको जटिल प्रतीत होती है, आप सहज सरल ध्यान करने के पक्ष में हैं तो वह भी संभव हो सकता है। जिस किसी भी आसन में बैठकर ध्यान कर सकते हैं। केवल इतना ही ध्यान रखना होगा कि शरीर सीधा रहे तथा रीढ़ की हड्डी सीधी रहे। फिर आप ध्यान की पद्धति को चुन लें, जो नीचे बताई जा रही है।

- १ नथुनों से श्वास भरकर उसे मस्तिष्क में ले जाइए। वहाँ कुछ समय के लिए उसे धारण कीजिए। सहज ही सकल्प-विकल्प विलीन हो जाएंगे। इससे धातु-क्षयजनित बीमारियाँ भी नष्ट होती हैं।
- २ जीभ को तालू में लगाकर बैठ जाइए। सहज ही मन शान्त हो जाएगा किन्तु इसका अभ्यास ठण्डे समय में ही किया जाना चाहिए।
३. एकान्त में शिथिलीकरणपूर्वक लेटकर अपने दाएँ पैर के अंगूठे पर दृष्टि स्थिर कीजिए। मन को वही एकग्र कीजिए। यह चित्तलय का सहज उपाय है।
- ४ स्थिर और सीधे बैठकर, लेटकर या खड़े होकर मन को दोनों नथुनों के नीचे ले जाइए। वहाँ श्वास जो भीतर जा रहा है और भीतर से वापस बाहर आ रहा है, उसे देखिए। श्वास के इस गम और निर्गम पर मन को लगाने से वह शान्त हो जाता है।

इनके अतिरिक्त चित्तलय की कुछ पद्धतियाँ ४।२५ की व्याख्या में निर्दिष्ट हैं। उनमें से भी आप अपनी सुविधा के अनुसार चुनाव कर सकते हैं।

परिशिष्ट—२

मर्मस्थान और योग-विद्या के चक्र

आधुनिक शरीरशास्त्र के अनुसार मर्मस्थान और योग विद्या के चक्र ये हैं

- १ सैक्रोकोक्सीजियल प्लक्सस (The Sacrococcygeal Plexus) मूलाधार चक्र ।
- २ सैक्रल प्लक्सस (The Sacral Plexus) स्वाधिष्ठान चक्र ।
- ३ सोलर प्लक्सस (The Solar Plexus) मणिपूर चक्र (दायम भाग)
- ४ सरेब्रोस्पाइनल प्लक्सस (The Serebro-Spinal Plexus) मणिपूर चक्र (वक्षिण भाग) ।

ये दोनों क्रमशः इडा और पिण्डला नामक नाडियों के संचालक हैं । इडा के द्वाय सुषुम्ना के बायी ओर है तथा पिण्डला दायी ओर ।

- ५ लम्बर प्लैक्सस (The Lumbar Plexus) अनाहत चक्र ।
- ६ लरिन्जियल प्लक्सस (The Laryngeal Plexus) विद्युद्धि चक्र ।
- ७ सरेबलम प्लैक्सस (The Cerebellum Plexus) भाषा चक्र ।

इसकी दो पञ्चुबिया है ।

- ८ सैसोरियम (९) १) मानस चक्र ।

: ४ :

ॐकार के ध्यान का अभ्यास

स्थिर और शान्त होकर बैठ जाइए। फिर नासिका के अग्र भाग पर 'ॐ' का ध्यान कीजिए। चित्त को भृकुटि के मध्य में (आज्ञा चक्र पर) स्थापित कीजिए। यह ध्यान का सहज-सरल उपाय है। इससे आन्तरिक ज्ञान विकसित होता है, अन्तर्भन जागृत होता है।

मर्मस्थान और योग-विद्या के चक्र

आधुनिक शरीरशास्त्र के अनुसार मर्मस्थान और योग विद्या के चक्र ये हैं

- १ सैक्रोकोक्षीजियल प्लक्सस (The Sacrococcygeal Plexus) मूलाधार चक्र ।
- २ सैक्रल प्लक्सस (The Sacral Plexus) स्वाधिष्ठान चक्र ।
- ३ सोलर प्लैक्सस (The Solar Plexus) मणिपूर चक्र (वाम भाग)
- ४ सरेब्रोस्पाइनल प्लक्सस (The Serebro-Spinal Plexus) मणिपूर चक्र (दक्षिण भाग) ।

ये दोनों क्रमशः इडा और पिंगला नामक नाडियों के संचालक हैं । इटा केन्द्रीय सुषुम्ना के बायी ओर है तथा पिंगला दायी ओर ।

- ५ लम्बर प्लैक्सस (The Lumbar Plexus) अनाहत चक्र ।
- ६ लरिन्जियल प्लक्सस (The Laryngeal Plexus) विशुद्धि चक्र ।
- ७ सरेबेलम प्लक्सस (The Cerabellum Plexus) वाशा चक्र ।

इसकी दो पञ्चदिया है ।

- ८ सेंसोरियम (Sensorium) मानस चक्र ।

इसकी छह पञ्चदिया हैं ।

- ६ मिडिल सैरेब्रम (Middle Cerebrum) : सोम चक्र ।
 १० अपर सैरेब्रम (Upper Cerebrum) . सहस्रार चक्र ।
 ११. साधना की दृष्टि से तीन नाडियां मुख्य हैं :

१. इडा
२. पिंगला
३. सुषुम्ना

इनका मूल मूलाधार चक्र है । सुषुम्ना नाडी मेरुदण्ड के मध्य में है । वह मूलाधार से सहस्रार चक्र तक फैली हुई है । वह चैतन्य का शक्ति-केन्द्र है । उसके दोनों ओर इडा और पिंगला हैं । इडा बाएँ अण्डकोश से और पिंगला दाएँ अण्डकोश से प्रारम्भ होती है । स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपूर चक्र, अनाहृत चक्र और विशुद्धि चक्र में इनका सगम होता है । पिंगला विशुद्धि चक्र से ऊपर उठकर भूमध्य को वेष्टित करती हुई दायीं नासिका तक चली जाती है । आज्ञाचक्र पर सुषुम्ना, इडा और पिंगला का सगम होता है ।

वीर वंदन

विधि

- १ दोनों पैरों को सटाकर, सीधा खड़ा होकर, पेट को अन्दर खींचकर और छाती को फुलाकर, दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम की स्थिति में रहे ।
- २ दोनों हाथों को सिर से सटाकर ऊपर उठाएँ और कुछ पीछे की ओर ले जाएँ । सांस को अन्दर रोककर रखें ।
- ३ दोनों हाथों को सिर के साथ छोड़ते हुए पैरों के बगल में हृदय-भ्रियो को जमीन पर रखें । घुटने सीधे रखकर मस्तक को घुटनों से सगाएँ ।
- ४ बाएँ पैर को पीछे सीधा करें, दाहिने पैर को मोड़ते हुए ऊपर की ओर देखें और सांस को रोककर रखें—कुभक करें ।

- ५ दाहिने पैर को भी पीछे की ओर लेकर नाभि की ओर देखें ।
- ६ समूचे शरीर को पेट और छाती के बस जमीन पर रखें ।
- ७ दोनों हाथों को जमीन पर हथेलियों के बस रखकर छाती को ऊपर उठाते हुए ऊपर की ओर देखें । सास को अन्दर रोककर रखें (भुजगासन की मुद्रा) ।
- ८ दोनों हाथों तथा पैरों को जमीन पर रखकर सास छोड़ते हुए नाभि को देखें (पाचवीं स्थिति की तरह) ।
- ९ बाएँ पैर को हाथ के निकट ले जाकर छाती को ऊपर उठाएँ और ऊपर की ओर देखें (चौथी स्थिति की तरह) ।
- १० दोनों पैरों को दोनों हाथों के निकट ले जाकर बठकर उठने हुए घुटनों में सिर लगाकर रखें ।
- ११ दोनों हाथों को सिर के साथ ऊपर ले जाएँ (दूसरी स्थिति की तरह) ।
- १२ प्रथम स्थिति की तरह प्रणाम करते हुए खड़े हो जाएँ ।

परिशिष्ट—३

शब्दकोश

सामान्य शब्द

अकषाय—प्रियता और अप्रियता की मनोवृत्ति का अभाव ।

अगार—घर ।

अतीन्द्रिय ज्ञान—इन्द्रिय और मन की सहायता के बिना होने वाला
ज्ञान—प्रत्यक्ष ज्ञान ।

अनर्ह—अयोग्य ।

अनलस—पुरुषार्थी ।

अतिन्द्रिय—मन ।

अनिवेशन—अस्थापन ।

अनृत—असत्य ।

अन्त कुम्भक—श्वास को अन्दर खींचकर रोकना ।

अभ्यत्व—भिन्नता ।

अपनयन—दूर करना ।

अपरिहार्य—जिसे टाला न जा सके ।

अपान—श्वास छोड़ना ।

अपानायाम—अपानवायु को शुद्ध करने की प्रक्रिया ।

अप्रमत्त—आत्मानिमुख ।

अप्रमाद—आत्माभिमुखता ।

अप्रशस्त—छराव धुरा ।

अयोग—मन, वचन और शरीर की प्रवृत्ति का निरोध ।

अवग्रह—रहते का स्थान ।

अविरति—पदार्थ के प्रति आकांक्षा ।

अविस्वादित्व—कथनी और करनी की एकरूपता ।

अशन—घोजन ।

अशरण—असहाय ।

अशौच—अपवित्र ।

आकिंचन्य—निममत्व ।

आत्मा—जीव ।

आत्मोपम्य—आत्मतुल्य ।

आदान—उठाना ग्रहण करना ।

अनापान—श्वास प्रश्वास ।

आजव—माया का निरोध ।

आवरण—आच्छादन ।

आशय—विचार ।

आश्रय—कर्म-बन्धन का हेतु ।

आहरण—भोजन करना ।

आहित—स्थापित ।

इन्द्रिय—प्रतिनियत अर्थ को ग्रहण करने वाला ।

उन्नयन—ऊपर ले जाना ।

उपधि—वस्त्र-यात्र आदि उपकरण ।

उपरोध—दूसरो के स्वार्थ का हरण ।

उपलब्धि—प्राप्ति ।

उपवास—भोजन का त्याग करना ।

उपशम—शान्ति ।

- उपसर्ग—उपद्रव ।
 उपाश्रय—धर्मस्थान ।
 ऊनोदरिका—खान-पान में कमी करना ।
 ऊर्ध्वरेता—जिसका धीर्य ऊर्ध्वगामी हो ।
 ऊर्ध्वस्थान—खड़े होकर किए जाने वाले आसन ।
 एकत्व—एकाकीपन ।
 एकाग्रसन्निवेशन—एक लक्ष्य में स्थापन ।
 कपाय—प्रियता और अप्रियता की मनोवृत्ति ।
 कायोत्सर्ग—शारीरिक प्रवृत्ति का विसर्जन ।
 कारुण्य—दया ।
 किट्ट—मलमूत्र ।
 कुम्भक—श्वास का रोकना ।
 क्षमा—क्रोध का निग्रह ।
 क्षुत्—भूख ।
 गण—सभ ।
 गुप्ति—गोपन करना ।
 घ्राण—गन्ध-ग्राहक इन्द्रिय ।
 चक्षु—रूप-ग्राहक इन्द्रिय ।
 चतुष्क—चौराहा ।
 चन्द्रनाडी—वाया स्वर ।
 चाप—दवाव ।
 चेतनावान—चैतन्यधर्मी ।
 जिनकल्प—साधना की एक विशेष पद्धति ।
 जिह्वाग्र—जीभ का अग्रभाग ।
 ज्ञान—विशेष या विश्लेषणात्मक बोध ।
 तप—सचित्त कर्मों के शोधन का पराक्रम ।

तीर्थकर—साधु, साध्वी, श्रावक और श्राविका—इन चार तीर्थों के स्थापक ।

त्याग—विसर्जन सविभाग ।

त्रैकालिक—भूत भविष्य और वर्तमान—तीनों में होने वाला ।

त्वक्—त्वचा ।

वयन—सामान्य बोध ।

द्वय—पदाथ ।

घम—आत्मशुद्धि का साधन ।

घारणा—ध्येय में विलस को सन्निविष्ट करना ।

घ्याता—ध्यान का अधिकारी ।

नाद—ध्वनि ।

नासाग्र—नासिका का अग्रभाग ।

निक्षेप—रखना ।

निरभिष्वग—निलोप ।

निरालम्बन—आलम्बन रहित ।

निरुद्ध—आत्मपरिणत ।

निरोध—रोकना ।

निर्जरा—आत्मा की उज्ज्वलता ।

निर्विचार—विचारातीत भावातीत या विकल्पातीत ।

निवृत्ति—निवृत्त करना ।

निपीदनस्थान—बैठकर किए जाने वाले आसन ।

निस्सगत्व—निर्लोपता—अनासक्त भाव ।

पङ्क—कीचड़ ।

पद—शब्द ।

पदस्थ ध्यान—शब्द के आलम्बन से होने वाली एकाग्रता ।

परावृत्तन—स्मरण ।

परीपह—कष्ट ।

पर्याय—समानार्थक ।

पार्थिव—पृथ्वी से सम्बन्धित ।

पाष्णिं—एडी ।

पिण्ड—शरीर ।

पिण्डस्थ ध्यान—शरीर के आलम्बन से होने वाली एकाग्रता ।

पूरक—श्वास को अन्दर खींचना ।

पृष्ठान्त—पीठ का अन्त्य भाग ।

प्रणीतरस—अतिमात्र, गरिष्ठ ।

प्रतिमा—कायोत्कर्ष की विशेष विधि ।

प्रतिलेखन—देखना ।

प्रतिसलीनता—अन्तर्मुखता ।

प्रमाद—आत्मविमुखता, विस्मृति ।

प्रमार्जन—साफ करना ।

प्रमोद—दूसरो के गुणो के प्रति प्रसन्नता का भाव ।

प्रशस्त—अच्छा ।

प्राण—जीवनी शक्ति, श्वास ।

जो श्वास-प्रश्वास लिया जाता है, वह स्थूल प्राण है और जिस शक्ति के द्वारा वह सञ्चालित होता है, वह सूक्ष्म प्राण है ।

प्राणायाम—श्वास का रेचन, पूरण और निरोध ।

वन्ध—स्नायुओ का सकोचन ।

वहि कुम्भक—श्वास का रेचन कर उसे बाहर रोकना ।

वाह्य—आत्मा से अतिरिक्त ।

बोधिदुर्लभता—सम्यग् ज्ञान, सम्यग् दर्शन और सम्यक् चारित्र्य की दुर्लभता ।

ब्रह्मचर्य—अननेन्द्रिय, इन्द्रिय समूह और मन की शान्ति ।

ब्रह्मरन्ध्र—सहस्रार चक्र ।

भक्तपान—भोजन-पानी ।

भव—ससार ।

धम्म—राज ।

भावना—विशिष्ट संस्कारों का आधान ।

भेदज्ञान—आत्मा और शरीर की भिन्नता का बोध ।

मध्यस्थता—उदासीनता निष्पक्षता ।

मन—मननात्मक बोध ।

मनोनुशासन—मन का शिक्षण, अनुशासन ।

मादव—किसी का अनादर न करना ।

मित—परिमित ।

मिथ्यादृष्टि—स्वरूप के प्रति अनास्था ।

मुमुक्षु—मुक्त होने की इच्छा रखने वाला ।

भूढ—भोह से परिभ्रष्ट ।

भत्री—आत्मीयभाव ।

भौन—वाणी का सवरण ।

यातायात—कभी अन्तमुखी और कभी बहिमुखी होने वाला ।

योग—समाधि प्रवृत्ति ।

रसन—रस ग्राहक इन्द्रिय ।

रूप—आकार, वण ।

रूपस्य ध्यान—आकार के आलम्बन से होने वाली एकाग्रता ।

रूपातीत—निराकार ।

रूपातीत ध्यान—निराकार के आलम्बन से होने वाली एकाग्रता ।

रेचक—श्वास को बाहर निकालना ।

सन्धि—योगज विभूति प्राप्ति ।

साधव—हल्कापन ।

सिग्—विह्वल जननेन्द्रिय ।

लेख्या—सुदृगल द्रव्यों के निमित्त से होने वाला आत्मररिणाम ।

लोकसंस्थान—लोक का आकार ।

- वस्ति—जननेन्द्रिय ।
 वाक्—वाणी ।
 विकरण—विकृति ।
 विकर्षण—दूर करना ।
 विक्षिप्त—बचल ।
 विरति—पदार्थ की आकांक्षा का विसर्जन ।
 विविक्तवास—एकान्तवास ।
 वीतराग—राग-द्वेष विजेता ।
 वीर्य—शक्ति ।
 वैराग्य—विरक्ति ।
 व्याधि—रोग ।
 व्युत्सर्ग—शरीर, कषाय आदि का विसर्जन ।
 शयनस्थान—लेटकर किए जाने वाले आसन ।
 क्षिथिलीकरण—शरीर को ढीला छोड़ना ।
 शुक्र—वीर्य ।
 शौच—अलुब्धता ।
 श्रोत्र—शब्द-ग्राहक इन्द्रिय ।
 श्लिष्ट—स्थिर ।
 सतति—प्रवाह ।
 सघ्नान—बुडना ।
 सयम—हिंसा आदि अकरणीय कार्यों से विरत होना ।
 सरोहण—मिलना ।
 सवर—सवरण करना, कर्म-निरोध का हेतु ।
 सत्पान—आकृति ।
 सत्य—शरीर, वाणी और मन की ऋजुता ।
 सत्यपरत्व—सत्य-परायणता ।
 समिति—सयम के अनुकूल प्रवृत्ति ।

सम्यग्दृष्टि—सत्यस्पर्शी दृष्टि ।

सर्वाग्रग्राही—इन्द्रिय-ग्राह्य सभी विषयों का ग्रहण करने वाला ।

साचिन्त्य—सानिध्य ।

सात्त्विक—सत्त्वगुणयुक्त ।

सापेक्ष—अपेक्षा रखने वाला ।

सालम्बन—आलम्बन सहित ।

सुलीन—सुस्थिर ।

सूयनाडी—दायाँ स्वर ।

स्कंध—समूह ।

स्तेय—चोरी ।

स्थान—आसन ।

स्पर्शन—स्पर्श-ग्राहक इन्द्रिय ।

स्वाध्याय—आराम के विषय में चिन्तन ।

हिंसा—प्राण विभोजन, असत्प्रवृत्ति ।

विशेष शब्द

अश्विनीमुद्रा—अश्व की भाँति गुदा के सकोचन और विकोचन को अश्विनीमुद्रा कहा जाता है ।

कपालभाति—यह रेचन प्रधान प्राणायाम है । इसकी क्रिया करते समय कण्ठ पर ध्यान केन्द्रित होता है और कण्ठदेश में एक विशेष प्रकार की ध्वनि होती है । यह दस मिनट तक किया जा सकता है ।

कुण्डलिनी — नाभि मूल के निकट स्वाधिष्ठान चक्र और मणिपूर चक्र के मध्य में एक कुण्डलाकार सर्पिणी जैसी सूक्ष्म शक्ति है उसे कुण्डलिनी कहा गया है । इसका दृश्य बादल के बीच कौंधती हुई विद्युत् रेखा के आकार में भी किया जा सकता है । मूलबन्ध और उद्दीयान बन्ध के स्थिर अभ्यास

से यह जागृत होती है। कुछ ग्रन्थो मे इसे कमलतन्तु के समान सूक्ष्म रूपवाली प्राणशक्ति कहा गया है। जैन साहित्य मे तेजोलब्धि का जो वर्णन है, वह कुण्डलिनी के वर्णन जैसा ही प्रतीत होता है।

भस्त्रिका — दोनो नथुनो से धोकनी की भांति षट् करके हुए श्वास लेना और छोडना भस्त्रिका प्राणायाम है। यह प्राणायाम लम्बे समय तक किया जा सकता है।

समवृत्ति प्राणायाम— एक नथुने से श्वास लेना और दूसरे नथुने से उसे छोडना समवृत्ति प्राणायाम है।

सर्वेन्द्रियसयममुद्रा—दोनो अगूठे कानो मे स्थापित है। दोनो तर्जनिया मूदी हुई आखो को धीमे से दवाए हुए हैं और उनके अग्रभाग आल और नाक के मध्यवर्ती देश पर कुछ अधिक दशाव डाले हुए हैं। दोनो मध्यमाए दोनो नथुनो को बन्द किए हुए हैं। दोनो अनामिकाए ऊपर के होठ पर तथा दोनो कनिष्ठाए नीचे के होठ पर टिकी हुई हैं। बस यही है सर्वेन्द्रिय सयम मुद्रा।

मनोनुशासनम्-सूत्र

पहला प्रकरण

- १ अथ मनोनुशासनम् ॥
- २ इन्द्रियसापेक्ष सर्वाथग्राहि त्रैकालिक सज्ञान मन ॥
- ३ स्पर्शन रसन घ्राण-चक्षु-श्रोत्राणि इन्द्रियाणि ॥
- ४ आत्ममात्रापेक्ष अतीन्द्रियम् ॥
- ५ चेतनावद् द्रव्य आत्मा ॥
- ६ ज्ञानदशन-सहजानन्द-सत्य-वीर्याणि तत्स्वरूपम् ॥
- ७ परमाणुसमुदयस्नदावरणविकरणे ॥
- ८ तत्ससर्गाऽससर्गाभ्या आत्मा द्विविधः ॥
- ९ बद्धो मुक्तश्च ॥
- १० स्वरूपोपलब्धमुक्ति ॥
- ११ मनो-त्राक-काय-आनापान इन्द्रिय-आहाराणा निरोधो योग ॥
- १२ सवरो गुप्तिनिरोधो निवृत्ति इति पर्याया ॥
- १३ शाधन च ॥
- १४ समिति सत्प्रवृत्तिविशुद्धि इति पर्याया ॥
- १५ पूर्व शोधन तनो निरोध ॥
- १६ हित मित-सात्त्विकाहरण आहारशुद्धि ॥
- १७ स्वविपमान प्रति सम्यगयोग इन्द्रियशुद्धि ॥
- १८ प्रतिसलीनता च ॥
- १९ प्राणायाम-समदीधस्वास-कायोत्सर्ग आनापानशुद्धि ॥

- २० कायोत्सर्गाशासन-बन्ध-व्यायाम-प्राणायामै कायशुद्धि ॥
- २१ निस्सगत्वेन च ॥
- २२ प्रलम्बनादाभ्यासेन वाक्शुद्धि ॥
- २३ सत्यपरत्वेन च ॥
- २४ दृढसकल्पैकाग्रसन्निवेशनाभ्या मन शुद्धि ॥
- २५ मिथ्यादृष्टिरविरति प्रमाद कपायो योगश्च परमाणुस्कन्धा-
कर्पणहेतव ॥
- २६ सम्यग्दृष्टिर्विरतिरप्रमादोऽकपायोऽयोगश्च तद्विकर्पणहेतव ॥
- २७ इन्द्रियानिन्द्रियातीन्द्रियाणि आत्मनो लिङ्गम् ॥

दूसरा प्रकरण

- १ मूढ-विक्षिप्त - यातायात - श्लिष्ट - मुलीन - निरुद्धभेदाद् मन'
पोढा ॥
- २ दृष्टिचरित्रमोह-परिव्याप्त मूढम् ॥
- ३ अनर्हमेतद् योगाय ॥
- ४ इतस्ततो विचरणशील विक्षिप्तम् ॥
५. कदाचिदन्त कदाचिद् बहिर्विहारि यातायातम् ॥
- ६ प्रारम्भिकाभ्यासकारिणे द्वयमिदम् ॥
- ७ विकल्पपूर्वक बाह्यवस्तुनो ग्रहणाद् अल्पस्थैर्यं अल्पानन्दञ्च ॥
- ८ स्थिर श्लिष्टम् ॥
- ९ मुस्थिर सुलीनम् ॥
- १० द्वयमिद सजातान्यासस्य योगिन ॥
- ११ बाह्यधाम्नुन अग्रहणाद् दृढस्थैर्यं महानन्दञ्च ॥
- १२ मनोगनव्येयमेवास्य विषय ॥
- १३ निगलम्यन्त केवलमात्मपरिणत निरुद्धम् ॥
- १४ इद वीतरागस्य ॥
- १५ महजानन्दप्रादुर्भावि ॥

१८४ मनोगुणासनम्

- १६ षान-वैराग्याभ्या तन्निराध ॥
- १७ यथाश्रकपेण ॥
- १८ शिथिलीकरणेन ॥
- १९ सक्ल्पनिरोधेन ॥
- २० ध्यानेन च ॥
- २१ गुरूपदेश प्रयत्नबाहुल्याभ्या तदुपलब्धि ॥

तीसरा प्रकरण

- १ एकाम्ने मन सन्निवेशनं योगनिरोधो वा ध्यानम् ॥
- २ ऊनोदरिका रसपरित्यागोपवास-स्थान-भौन-प्रतिसलीनता
स्वाध्याय भावना-व्युत्सर्गास्तात् सामग्यम् ॥
- ३ अल्पाहार ऊनोदरिका ॥
- ४ दुग्धादिरसाना परिहरण रसपरित्याग ॥
- ५ अशनत्याग उपवास ॥
- ६ शरीरस्थ स्थिरत्वापादन स्थानम् ॥
- ७ ऊर्ध्व निपीदन शयनभेदात् त्रिधा ॥
- ८ समपाद एकपाद-गूध्रोद्धीन-कायोत्सर्गादीनि ऊर्ध्वस्थानम् ॥
- ९ गोदोहिका-उत्कटुक-समपादपुता-गोनिपथिका-हृस्तिशुण्डिना-पद्म-
वीर-सुद्ध कुक्कुट सिद्ध भद्र-वद्य मत्स्ये द्व-पश्चिमोत्तान-महामुद्रा-
सप्रसारणभूनमन-कन्दपीडनादीनि निपीदनस्थानम् ॥
- १० दण्डायत-आम्रकुण्डिका-उत्तान-अवमस्तक-एकपाश्व ऊर्ध्वशयन-
लकुट-मत्स्य-यवनमुक्त भुजग-धनुरादीनि शयनस्थानम् ॥
- ११ सर्वाग्-शीर्षादीनि विपरीतक्रियापादकानि ॥
- १२ वाचा सवरणं भौनम् ॥
- १३ इन्द्रिय-कपायनिग्रहो विविक्तवासश्च प्रतिसलीनता ॥
- १४ इन्द्रियाणा विषय-प्रचारनिरोधो विषय प्राप्तेषु अर्थेषु राग-द्वेष-
निग्रहश्च इन्द्रिय प्रतिसलीनता ॥

ध्यान-स्थलानि ॥

- ८ भूपोठ शिलाकाष्ठपट्टान्युपवेशनस्थानानि ॥
- ९ सालम्बन निरालम्बनभेदाद् ध्यान द्विधा ॥
- १० पिण्डस्थ-पदस्थ रूपस्थ रूपातीतभेदादाद्य चतुर्धा ॥
- ११ शारीरालम्बि पिण्डस्थम् ॥
- १२ शिरो भ्रू-तालु -ललाट-मुख -नयन-श्रवण-नासाग्र -हृदय-नाभ्यानि शारीरालम्बनानि ॥
- १३ धारणालम्बन च ॥
- १४ ध्येये विसृज्य स्थिरवर्धो धारणा ॥
- १५ पार्थिवी-आग्नेयी-मास्तु-वारुणीति चतुर्धा ॥
- १६ स्वाधारभूताना स्थानाना बृहदाकारस्य वैशद्यस्य च विमश ॥
- १७ तत्रस्थस्य निजात्मन सवसामर्थ्योद्भावन पार्थिवी ॥
- १८ नाभिकमलस्य प्रज्वलनेन अक्षेपदोषदाहचिन्तनमान्नेयी ॥
- १९ दग्धमलापनयनाय चिन्तन मास्तु ॥
- २० महामेघेन तद्भस्मप्रक्षालनाय चिन्तन वारुणी ॥
- २१ शीतालम्बि पदस्थम् ॥
- २२ सस्थानालम्बि रूपस्थम् ॥
- २३ सवमलापगतज्योतिमयात्मासम्बि रूपातीतम् ॥
- २४ तन्मयत्वमेवास्य स्वाध्यायाद् वैलक्षण्यम् ॥
- २५ निर्विचार निरालम्बनम् ॥
- २६ कृष्णादिद्रव्यसाचिख्यादात्मपरिणामो लेख्या ॥
- २७ कृष्ण-नील-कापोत-तेज -पद्म शुक्ता ॥

पाचर्वा प्रकरण

- १ प्राणापान-समानोदान-ध्याना पञ्च वायव ॥
- २ नासाग्र हृदय-नाभि पादागुष्ठान्तमोचरो नीलवर्ण प्राण ॥
- ३ पृष्ठ-पृष्ठान्त-माज्जिग श्यामवर्ण अपान ॥

छठा प्रकरण

- १ सबया हिंसाऽनृतस्तेयाऽब्रह्मपरिग्रहेभ्यो विरतिमहाव्रतम् ॥
- २ सबभूतेषु सयम अहिंसा ॥
- ३ कायवाङ् मनसामृजुत्वमविसर्वादित्वञ्च सत्यम् ॥
- ४ परोपरोधाकरणमस्तेयम् ॥
- ५ वस्तीन्द्रियमनसामुपशमो ब्रह्मचर्यम् ॥
- ६ बाह्ये मनसोऽनिवेशनमपरिग्रह ॥
- ७ आलोके भोजन पानञ्च ॥
- ८ भूमि प्रतिवीक्षमाणो गच्छेत् ॥
- ९ प्रतिलेखन प्रमाजनपूवकमुपकरणानामादाननिक्षेप क्षुयत् ॥
- १० क्रोध-लोभ भय हास्यानि वजयेद् अनुविचिन्त्य वाचशीत ॥
- ११ अवग्रहानुज्ञा परिपालयेत् ॥
- १२ ब्रह्मचर्यप्राप्तिसतर्गेन्द्रियप्रयोग विवक्षयेत् ॥
- १३ प्रिमाप्रिययोन रज्येद् न द्विष्याद् न च बेहमभ्यासीत् ॥
- १४ स्थूलहिंसाऽनृतस्तेयाऽब्रह्मपरिग्रहविरतिरणव्रतम् ॥
- १५ क्षमा-मादव-आज व शौच-सत्य-सयम-तपस्त्याग-आकिंचन्य-ब्रह्म-चर्याणि श्रमणधम ॥
- १६ क्रोध निग्रह क्षमा ॥
- १७ हीनानामपरिभवन मादवम् ॥
- १८ माया निरोध आजवम् ॥
- १९ शौचमलुब्धता ॥
- २० सत्यम् ॥
- २१ हिंसादिप्रवृत्तेरुपरमण सयम ॥
- २२ कम निजरणहेतु पौरुष तप ॥
- २३ सविभागकरण त्याग ॥
- २४ स्वदेह नि सगता आकिंचन्यम् ॥

२४ अश्वत्थम् ॥

२६. मयनयोः मन्मत्त्वद्वयम् ॥

२७ ते च—ज्यानिमयोः आनन्दमयोः च ते निर्दिष्टौ
वीर्यवान्—पराजय ॥

२८. निद्रामोक्षो जयोः पञ्चमः ॥

२९ परानिष्टचिन्तनेन मनोश्चिदान् ॥

३० आत्मोपम्यचिन्तया मनोरिहाग ॥

सातवा प्रकरण

१ तप-सत्त्व-सूत्र-गुरुत्व-धर्मभेदात् पञ्चधा भावना प्रथिमा त्रिनक्षत्र
वा प्रतिपद्यमानस्य ॥

२ तपसा क्षुधाजय ॥

३ पण्मास यावन्न वाधते क्षुधया ॥

४ सत्त्वभावनया भय निद्राञ्च पराजयते ॥

५. उपाश्रय - तद्वह्नि - चतुष्क - शून्यगृह - श्मशानेप्यिति स्थान-
भेदात् पञ्चधा ॥

६ रात्री मुप्तेषु सर्वसाधुषु भय-निद्राजयार्थमुपाश्रय एव कायोत्सर्ग-
करण प्रथमा ॥

७ क्वचिदुपाश्रयाद् वह्निस्तात् कायोत्सर्गकरण द्वितीया ॥

८ चतुष्क-शून्यगृह-श्मशानेषु कायोत्सर्गकरण परा ॥

९. सूत्रभावनया कालज्ञानम् ॥

१०. सूत्रपरावर्तनानुसारेण उच्छ्वास-प्राणादय सर्वे कालभेदा व्यवहता.
स्युस्तथा सूत्रपरिचय ॥

११. एकत्वभावनया देहोपकरणादिभ्यो भिन्नमात्मान भावयन् भवति
निरभिष्वङ्ग ॥

१२ बलभावनया परीपहाया जय ॥

छठा प्रकरण

- १ सवथा हिंसाऽनृतस्तेयाऽब्रह्मपरिग्रहेभ्यो विरतिमहाव्रतम् ॥
- २ सवभूतेषु समयम अहिंसा ॥
- ३ कायवाङ् मनसा मृजुत्वमविसर्वादित्वञ्च सत्यम् ॥
- ४ परोपरोघाकरणमस्तेयम् ॥
- ५ वस्तीन्द्रियमनसामुपशमो ब्रह्मचर्यम् ॥
- ६ बाह्ये मनसोऽनिवेशनमपरिग्रह ॥
- ७ आलोके भोजन पानञ्च ॥
- ८ भूमिं प्रतिवीक्षमाणो गच्छेत् ॥
- ९ प्रतिलेखन प्रमाजनपूर्वकमुपकरणानामादाननिक्षेप कुर्यात् ॥
- १० क्रोध-लोभ भय हास्यानि वजयेद अनुविचिन्त्य आचक्षीत् ॥
- ११ जवग्रहानुज्ञा परिपालयेत् ॥
- १२ ब्रह्मचर्यघातिससर्गेन्द्रियप्रयोग विवजसत ॥
- १३ प्रियाप्रिययोः रज्येद् न द्विष्याद न च देहमध्यासीत् ॥
- १४ स्थूलहिंसाऽनृतस्तेयाऽब्रह्मपरिग्रहविरतिरणुद्धतम् ॥
- १५ क्षमा-भारदव-आज व शौच-सत्य-सयम-तपस्त्याग -आकिंचन्य-ब्रह्म-
चर्याणि श्रमणधम ॥
- १६ क्रोध निग्रह क्षमा ॥
- १७ हीनानामपरिभवन भार्दवम् ॥
- १८ माया निरोध धाजवम ॥
- १९ शौचमलुब्धता ॥
- २० सत्यम् ॥
- २१ हिंसादिप्रवृत्तरुपरमण समयम् ॥
- २२ कम निजरणहेतु पीरप तप ॥
- २३ सविभागकरण त्याग ॥
- २४ स्वदेहं नि सगता आकिंचन्यम् ॥

१६० मनोनुशासनम्

१३ बल शारीर मानसञ्च ॥

१४ तत्र मानस तथा परिवर्धित यथा परीपहैरुपसर्गैश्च नोत्पद्यत
वाघा ॥

१५ यथाशक्ति क्षता परेषामपि ॥

• • •

१६० मनोनुशासनम्

१३ बल शारीर मानसञ्च ॥

१४ तत्र मानस तथा परिवर्धित यथा परीपहैरुपसर्गञ्च नोत्पद्येत
बाधा ॥

१५ यथाशक्ति चत्ता परेषामपि ॥

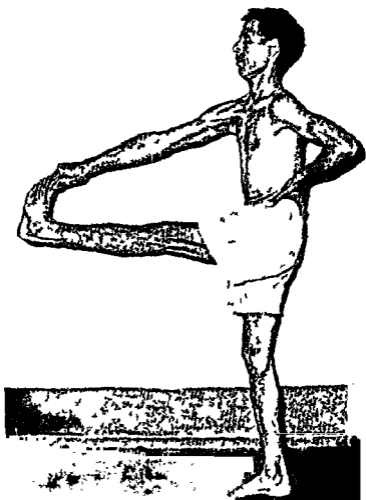
• • •



2 3 4
5

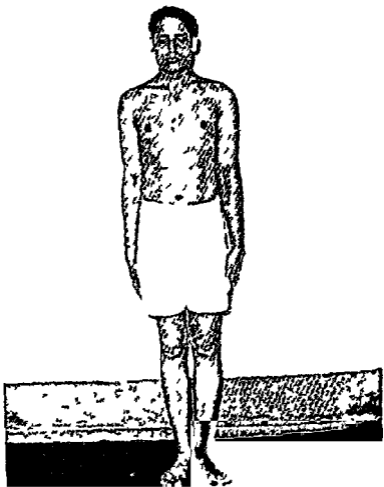


1 2 3 4 5
6 7 8 9 10
11 12 13 14 15
16 17 18 19 20
21 22 23 24 25
26 27 28 29 30
31 32 33 34 35
36 37 38 39 40
41 42 43 44 45
46 47 48 49 50
51 52 53 54 55
56 57 58 59 60
61 62 63 64 65
66 67 68 69 70
71 72 73 74 75
76 77 78 79 80
81 82 83 84 85
86 87 88 89 90
91 92 93 94 95
96 97 98 99 100

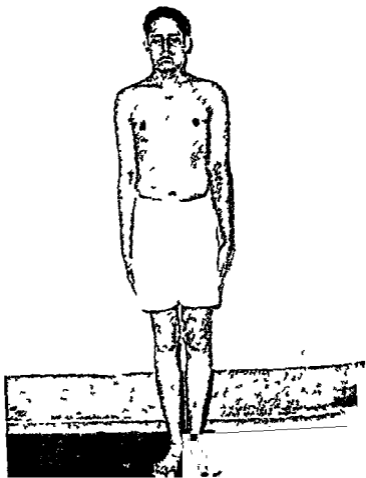




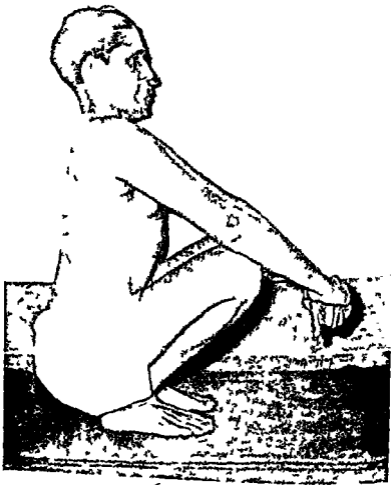
४ कायात्मर्ग (बुद्धी मुद्रा म—पहला प्रकार)



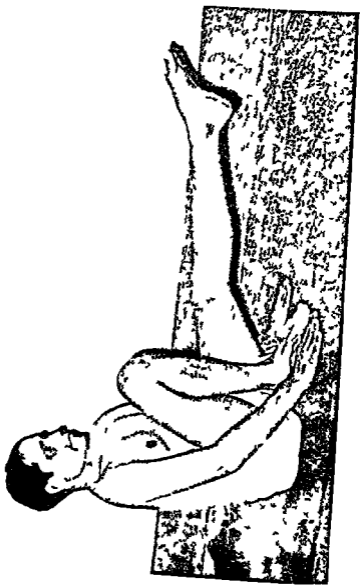
६ कायात्मक (खडी मुद्रा म)



६ नायात्मग (सडी मुद्रा म)



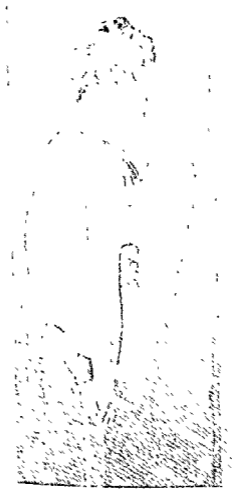
५ उलटवामन









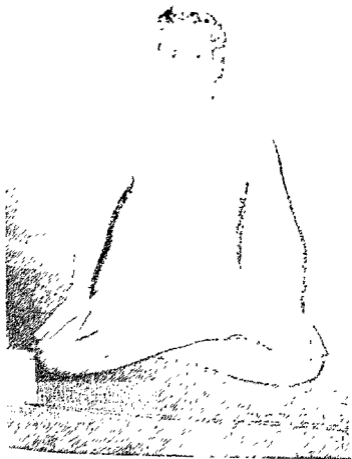


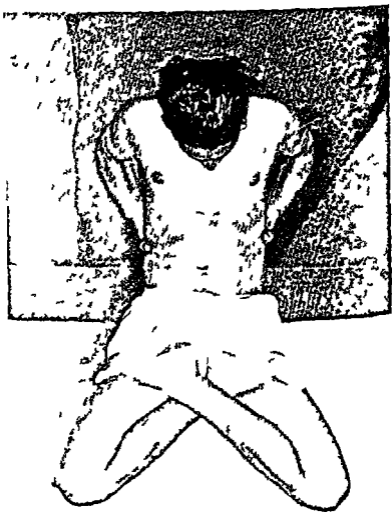


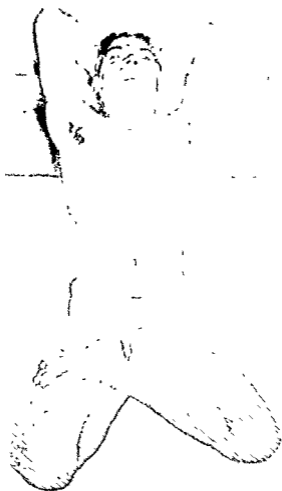
१८ वागमुद्रा (पहला प्रकार)











१६ ऊर्ध्वपदासन (दूसरा प्रकार)



• उभय पदामन (पद्म प्रसार)



२१ उद्विगतपद्मासन (दूसरा प्रकार)



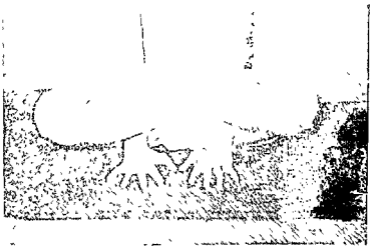
१२ भुजासन (पहला प्रकार)



२३ सुखासन (सुमरा प्रकार)



११ गृधासना (तीसरा प्रकार)

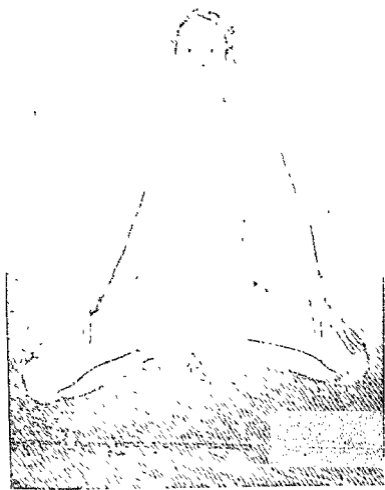


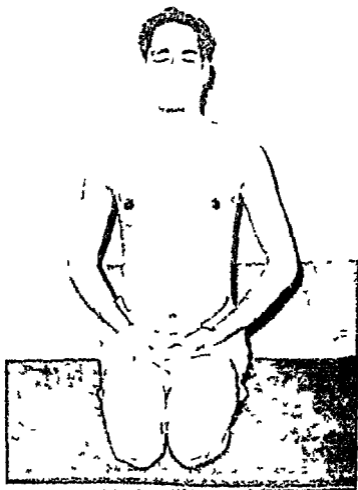
२५ कुक्कुटासन (पहला प्रकार)

८१



२६ वृद्धासन (दुमरा प्रकार)





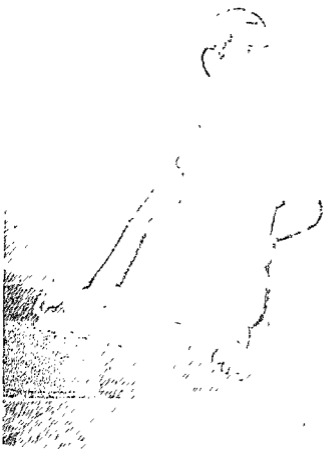
२८ बैयासन (पहला प्रकार)



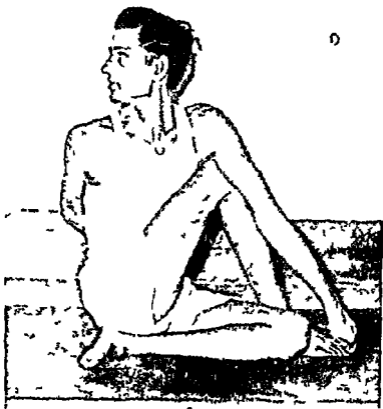
२६ वज्रासन (दूसरा प्रकार)



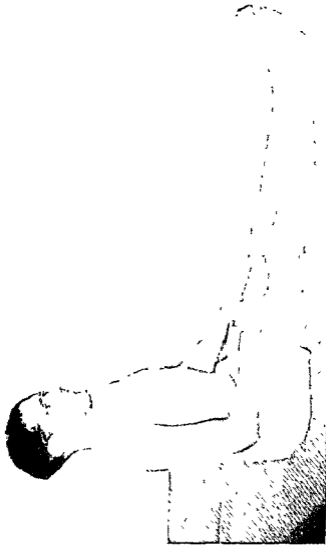
३० भस्त्रासना



३१ अर्धमत्स्येन्द्रासन (पहला प्रकार)



२ धर्ममत्स्यद्रामन (द्वुपरा प्रकार)



३३ . पद्विभोजन (पहला प्रकार)



३४ पश्चिमोत्तानामन (द्वितीय प्रकार)

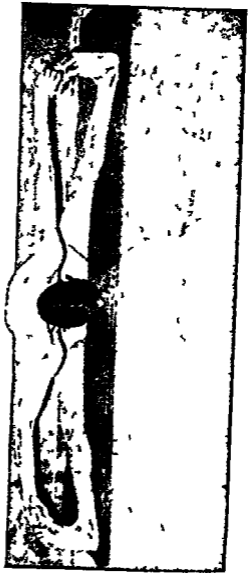


३५ महामुद्रा (पहला प्रकार)

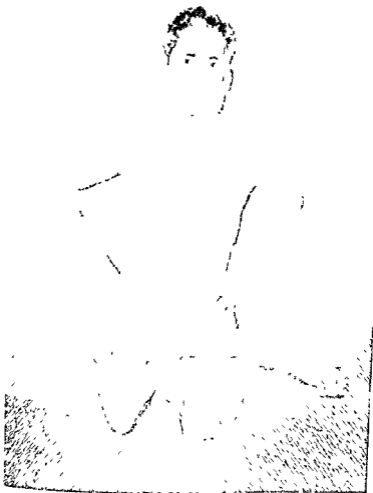




६७ सप्रसारण भूमिमान्मन (परिष्ठा प्रकाश)



३० शरणात्म्य भूलक्षणान्न (द्वितीय प्रकाश)





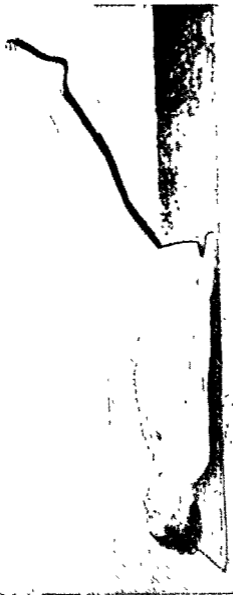
४० मासदुस्त्रिनाशयन







LEPITHALIA 22

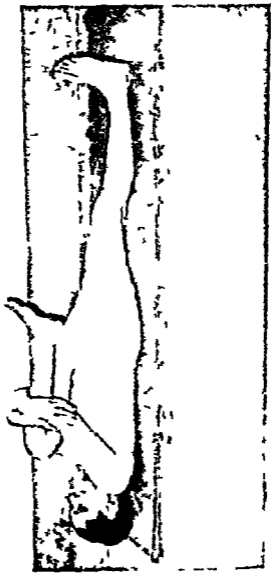




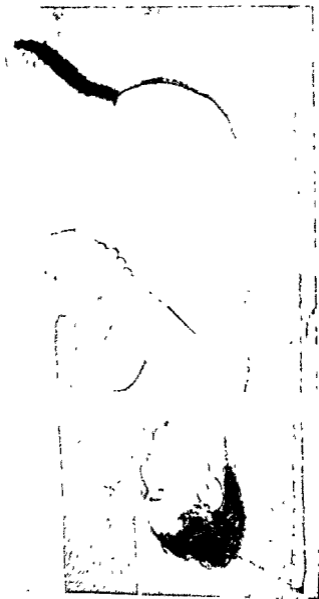
४६ सपुटामन (पश्चात् प्रकृत)

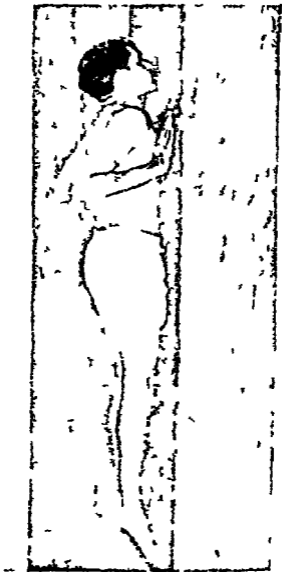






୧୦ ପଦମସ୍ୟାମନ (ପଦମା ସଂହାର)



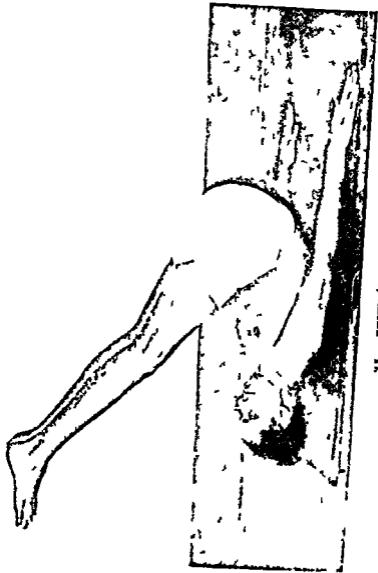


४२ मृगधान (वृषा शवट)



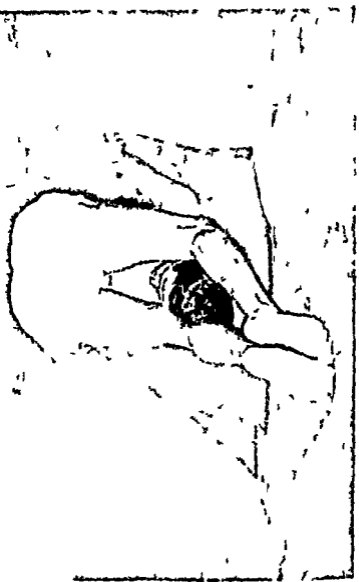


५२. सर्वांगासन



५६ पाणिपत (अधुना मथुरा)



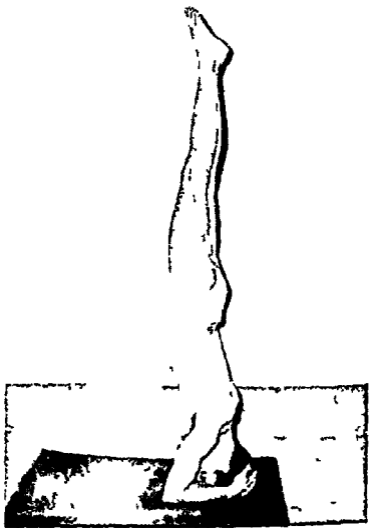




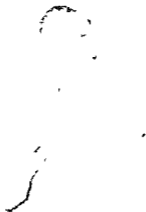




६१ वीरवदन (पहला प्रकार)



६० हाथानन (दुमरा प्रकार)



६१ वीखदन (पहला प्रकार)



६२ धारयन् (द्विपदा प्रसार)



६३ वीर्यदन (तीसरा प्रकार)

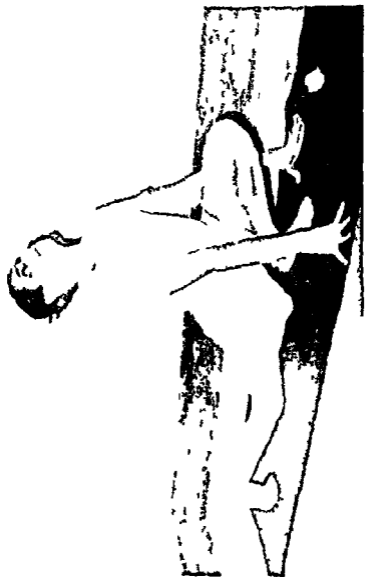


१२ धारवन् (द्वितीय प्रकार)

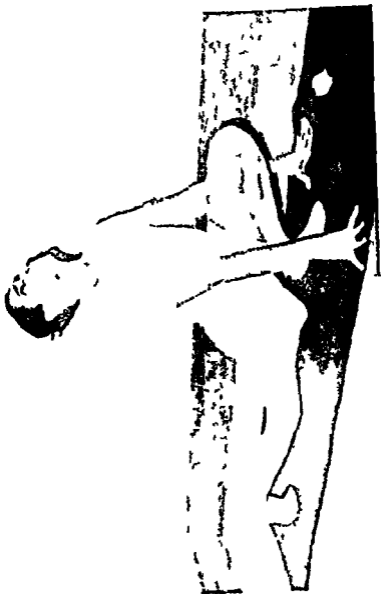


६५ वीरवदन (पाचवा प्रकार)

६७ वीरवदन (सातवा प्रकार)









66. 1922 (1922-1923)



11. 11111111 (1111 1111)